

H25男子新体操全国指導者選手合同合宿(東北会場)スケジュール<訂正版>0124

講師 コーディネーショントレーニング 黒田祥雄先生、コアトレーニング・柔軟・ストレッチ 八田永子先生、アクロスポート

使用施設・・・会議室×2、アリーナ

2月15日(土)

	時間	指導者コース	場所	時間	初級コース	中級コース	上級コース	場所	備考	
		講師・係			講師・係					
受付	13:00 ~	受付にて参加料を徴収します。お釣りのないようご用意下さい。							アリーナ	※12:00~受付の間は会場内にて各チーム毎にウォームアップをしてください
開講式	13:15 ~	挨拶								
講習①	13:30~ 13:55	コーディネーショントレーニング講習での狙いについての説明	会議室	13:30~ 13:55	準備運動&基礎柔軟			アリーナ		
講習②	14:00~ 15:30	コーディネーショントレーニング 実技 (黒田先生)							アリーナ	初級・中級コースを対象に実技指導を行う。 上級コース、指導者はサポートしながらメモをとる。
講習③	15:30~ 16:00	実施したコーディネーショントレーニングの解説(黒田先生)	会議室	15:30~ 16:00	倒立・バランスの指導		実施したコーディネーショントレーニングの解説(会議室) 黒田先生			
講習④	16:05~ 17:05			16:05~ 17:05	① タンブリング 手具操作 基本徒手	② 基本徒手 タンブリング 手具操作	③ 手具操作 基本徒手 タンブリング	※各20分		
講習⑤	17:15~ 17:30	演技披露 (大学生)							アリーナ	

2月16日(日)

	時間	指導者コース	場所	時間	初級コース	中級コース	上級コース	場所	備考	
		講師・係			講師・係					
研修前		各自各チーム準備運動								8:30開館
講習⑥	9:10~10:10	アクロ技術講習							アリーナ	
講習⑦	10:20~ 11:00	アクロ大会用のルール説明	会議室	10:20~12:20	コアトレーニング・柔軟・ストレッチ(ケア)講習 (八田先生)			アリーナ		
講習⑧	12:30~ 12:50	監督たちより新体操を通じて学んでほしいこと&選手意見交換&アンケート							アリーナ	
閉講式	12:50~ 13:00	挨拶								