

関東合同合宿タイムテーブル

黄色は指導者・選手合同で実施。

1月24日 (土)	時間	指導者コース	場所	時間	選手 初級コース	選手 中級コース	選手 上級コース	場所	備考
受付	11:00~							多目的フロア	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	12:00~								
講習①	12:10~ 12:50	新体操の現状報告	302教室	12:10~ 12:50	準備運動&基礎柔軟			多目的フロア	
講習②	13:00~ 16:00	講師講習：タンブリングの指導及び練習の方法（初・中・上級）指導者・選手同時						多目的フロア	
講習③	16:05~ 17:10	新ルールについて	302教室	16:05~ 17:05	マット（体操場）	マット（多目的）	アイソレーション（女子フロア）	多目的フロア & 体操場	各レベルに合わせた指導を実施
	17:15~ 18:00	バレエ見学（多目的）	多目的	17:15~ 18:00	徒手&手具の指導（体操場）	バレエ（多目的）			

1月25日 (日)	時間	指導者コース	場所	時間	選手 初級コース	選手 中級コース	選手 上級コース	場所	備考
研修前		各チーム準備運動						多目的フロア	8:00開館
	9:00~ 9:05	挨拶&講習説明							
講習④	9:10~ 12:00	アクロ技術について（倒立・トス系・スイング系）の指導							
講習⑦	12:00~ 12:20	ストレッチ・トレーニング講座							
閉講式	12:30~ 12:40								