

東北タイムテーブル(青森大学)

| 1月30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 | | |
|----------------|-------------|---------------------|------|-----------------|--------------------|---------------------|--------------------|------|--------------------------------------|--|--|
| 受付 | 8:30 | 受 付 | | | | | | アリーナ | ※8:00～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 | 9:00～ | ご挨拶 | | | | | | | | | |
| 講習① | 9:10～11:30 | 2015年度版 ルール解説 | 会議室 | 9:10～ 10:15 | コーディネーショントレーニング | | 徒手の基礎講習 & アイソレーション | アリーナ | | | |
| 講習② | | | | 10:25～ 11:30 | 徒手の基礎講習 & アイソレーション | | コーディネーショントレーニング | | | | |
| 休憩 | | | | | | | | | | | |
| 講習③ | 12:30～14:50 | 2015年度版 ルール解説と実践・実演 | アリーナ | 12:30～ 13:30 | 体作り運動 | 2015年度版 ルール解説と実践・実演 | | | | | |
| 講習④ | | | | 13:50～ 14:50 | マット運動基礎 | | | | | | |
| 講習⑤ | 15:00～17:00 | タンブリング系講習 | | | | | | アリーナ | | | |
| 鈴木良太・仁科浩平(仙台大) | | | | | | | | | | | |
| 閉講式 | 17:00～ | ご挨拶 | | | | | | | | | |