

# 九州合同合宿タイムテーブル

1月30日(土)	時間	指導者コース	場所	時間	小学生	中学生	高校生	場所	備考
受付	10:00~							リハビリ室・体操フロア	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
		各自準備運動・柔軟							
開講式	11:00~	司会：(西川)							
講習①~⑤	11:20~ 13:15	コーディネーショントレーニング・基本徒手・タンブリング等						各指定場所	
講習⑥	13:30~ 14:30	合同合宿について	1222教室	13:30~ 15:20	タンブリングの練習及びトレーニング法(初・中・上級)			体操フロア	
講習⑦	15:25~ 17:00	個人技能を高めるためのトレーニング法(柔軟・徒手・筋トレ・アイソレ・表現力の向上等)						体操フロア	

1月31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
研修前		各自各チーム準備運動・柔軟						体操フロア	9:20より受付 受付後、各チーム毎にウォームアップをしてください
受付	9:20~								
講習⑧	10:00~ 10:20	アイソレーション							
講習⑨	10:20~ 11:50	タンブリングの補助技術及び練習の方法(初・中・上級)							
講習⑤	12:00~ 13:00	新ルールについて	実技に対する解説	個人・団体 実演に基づく採点・解説について					
	13:00~ 13:20	質疑応答							
閉講式	13:25~								