

会場	味の素ナショナルトレーニングセンター				
日程	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目
期日	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)
時間	科目名(区分)	科目名(区分)	科目名(区分)	科目名(区分)	科目名(区分)
	時間数	時間数	時間数	時間数	時間数
8:00	* 2日目以降、受付は10分前(8時50分)に研修室で行います。4日目は共用コートで行います。				
9:00		スポーツ法 (基礎理論) 2h	競技者育成プログラムの 活用法 (基礎理論) 2h	手具③ (指導実習) 2h	情報収集と分析 (基礎理論) 2h
10:00				コンディショニング I (指導実習) 2h	
11:00		マネージメント論 I (基礎理論) 2h	対象、目的に応じた 指導内容 I (基礎理論) 2h		指導計画の立案 (基礎理論) 2h
12:00				昼食	
13:00	13:40集合	昼食	昼食	筋力トレーニング (指導実習) 2h	昼食
14:00	コーディネーショントレーニング (指導実習) 2h	栄養管理 I (基礎理論) 2h	新体操の戦術 (基礎理論) 2h		資格検定試験 検定委員による合否判定
15:00				救急処置法 (実技) 2h	
16:00	コーチング論 (基礎理論) 2h	メンタルトレーニング I (基礎理論) 2h	表現法 I (実技) 2h		解散
17:00				新体操の変遷 (基礎理論) 2h	
18:00	バレエ I (指導実習) 2h	手具① (指導実習) 2h	手具② (指導実習) 2h	現場実習 (指導実習) 2h	
19:00					
20:00					
21:00					
	6H	10H	10H	10H	4H(計40H)

色かけは、実技講習のため、共用コートへ移動します。昼食は各自でご用意ください。