

関東合同合宿タイムテーブル

1月21日 (土)	時間	指導者コース		時間	初・中級コース		上級コース		場所	備考	
		講師・係	場所		講師・係	講師・係					
受付	9:00~	受付：佐藤、馬越								多目的フロア	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 大学生の指示で実施する
開講式	10:00~	司会：斉藤 挨拶：山田									
準備	10:10~ 10:25	準備運動									
講習①	10:30~ 12:00	ストレッチ&武道魂 田中直美 先生									
休憩	12:00~ 13:30	休憩									
講習②	13:30~ 14:30	コンディショニング 藤倉修一 先生							多目的フロア		
準備運動	14:30~ 14:50	休憩・準備運動							多目的フロア		
講習③	14:50~ 17:00	ルール研修	302	14:50~ 15:50	アイソレーション&ステップ (ダンス室&女子フロア) 田中直美先生	基本徒手 (男子フロア) 斉藤剛大先生	多目的フロア ダンス室	各レベルに合わせた指導を実施する			
		山田小太郎先生		16:00~ 17:00	基本徒手 (男子フロア) 斉藤剛大先生	アイソレーション&ステップ (ダンス室&女子フロア) 田中直美先生					

1月22日 (日)	時間	指導者コース		時間	初・中級コース		上級コース		場所	備考	
		講師・係	場所		講師・係	講師・係					
諸連絡	9:00~9:15	挨拶 & 講習説明								多目的フロア	8:00開館
準備	9:15~9:30	講習準備	302	9:15~9:30	準備運動					多目的フロア	大学生の指示で実施する
講習④	9:30~11:00	新体操を基軸とした 組織構築	302	9:30~10:10	タンブリング (体操場) 大舌俊平先生	個人の指導 (多目的フロア) 斉藤剛大先生	多目的フロア 体操場	各レベルに合わせた指導を実施する			
		荒川栄先生		10:20~ 11:00	手具の操作 (多目的フロア) 斉藤剛大先生	タンブリング (体操場) 大舌俊平先生					
講習⑤	11:10~ 12:40	コアトレーニング 八田永子先生							多目的フロア		
閉講式	12:40~	司会：斉藤 挨拶：									

※1月22日講習終了後練習希望チームは大学生と一緒に練習可能