

九州合同合宿タイムテーブル

1月27日(土)	時間	指導者コース 講師・係	時間	上級・中級 講師・係	場所	備考
受付	12:00~	受付：中村			第1記念会堂 体操フロアー	
開講式	13:00	前田・西川				
講習	13:15~15:15	全チーム合同 松岡・中村	13:15~15:15	全チーム合同での準備体操・柔軟・基礎トレーニング 松岡・中村		
	15:30~17:00	転回系の基礎技術と練習の工夫 田口・貞方 他	15:30~17:00	転回系の基礎技術と練習の工夫 田口・貞方 他		

1月28日(日)	時間	指導者 講師・係	時間	上級 講師・係	中級 講師・係	場所	備考
諸連絡	9:30~9:45	挨拶&講習説明				第1記念会堂 体操フロアー	各チームごとにウォーミングアップをしてください。
準備	~10:00		~10:00	準備運動			
講習	10:00~11:10	転回系の応用技術・柔軟性の高め方等	10:00~11:10	転回系の応用技術 田口・貞方 他	柔軟性を高めるストレッチ~ 身体の基本的な使い方 八田	タンブリング 体操フロアー	各レベルに合わせた指導を行う。
	11:20~12:30		11:20~12:30	柔軟性を高めるストレッチ ~身体の基本的な使い方 八田	転回系の応用技術 田口・貞方 他	柔軟等 女子フロアー	
閉講式	12:40~	前田、西川					