

6月10日(土) U12東海ブロック講習会

四日市緑地第二体育館

2017.5.14 訂正版

9:00	受付		第二体育館 ギャラリー
9:20-9:30	開講式		
9:30-11:30	講習①	本部講習 2H	縄跳び・コーディネーショントレーニング・基本～ジャンプ
11:30-12:30	講習②	難度の練習・創作 教本説明(30分)	講習②作品(こちらに来て創作約1分)(曲は用意します) (事前に好きな種目1つを選び・難度とリスクを選択し練習して来る)
12:30-13:30	昼休み		ジャンプ:開脚のあるもの(反る・回転は自由) バランス:(開脚のあるもの) ピポット:自由 リスク:1つ
13:30-14:30	講習③	本部講習 1H	縄跳び・コーディネーショントレーニング・基本～ジャンプ
14:30-14:40	休憩		
14:40-15:40	音楽レッスン 講習④	Aチーム 生ピアノとバレエ Bチーム 東海育成スタッフ	講習④審査 可動域:パンシエ(左右)・ブリッジ 5段階
15:40-16:40	音楽レッスン 講習④	Bチーム 生ピアノとバレエ Aチーム 東海育成スタッフ	スタイル:立姿 5段階 4項目 (審査が終了したら創作の練習を各自曲なしで行う。)
16:40-17:10	創作発表		
17:10-17:30	ディスカッション・閉講式		指導者:ディスカッション 選手:ストレッチ

注意事項(日本体操協会から)

・ブロック研修会での派遣講師の講習内容は撮影可能としますが、SNS,YOUTUBE などネット上での投稿は禁止とします。
各ブロックで十分に注意勧告を徹底して下さい。不正があった場合は翌年度からの撮影を禁止します。
皆様の日頃のご指導にお役に立つ様にとの配慮ですので、ご理解ご協力お願いいたします。