

# 関東合同合宿タイムテーブル

1月23日 (土)	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
		講師・係			講師・係				
受付	9:00～	受 付：市川、宮澤、佐藤						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
開講式	10:00～	司会：大舌 挨拶：山田							
講習①	10:10～ 10:50	準備運動&基礎柔軟 斉藤、大学生A・B・C							
講習②	11:00～ 13:00	タンブリングの指導及び練習の方法 小畑							
休憩	13:00～14:30	休憩							
講習③	14:30～ 17:20	バレエ及び柔軟の指導方法について  井脇、的射場、小塩	多目的フロア ダンス室	14:30～ 15:20	バレエ (ダンス室) 井脇、大学生A	柔軟 (女子フロア) 的射場、小塩、大学生B	基本徒手 (男子フロア) 山田、大学生C	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
				15:30～ 16:20	柔軟 (女子フロア) 的射場、小塩、大学生A	基本徒手 (男子フロア) 山田、大学生B	バレエ (ダンス室) 井脇、大学生C		
				16:30～ 17:20	基本徒手 (男子フロア) 山田、大学生A	バレエ (ダンス室) 井脇、大学生B	柔軟 (女子フロア) 的射場、小塩、大学生C		
1月24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		講師・係			講師・係				
諸連絡	8:30～8:35	挨拶&講習説明						多目的フロア	7:30開館
講習④	8:45～ 11:45	新ルール講習  山田、前田、安福	302教室	8:35～8:50	準備&各自柔軟				
				8:55～ 9:45	ダンス(ダンス室) A-SUKE	タンブリング(体操場) 大学生D	個人の指導 (多目的フロア) 斉藤、大学生E		
				9:55～ 10:45	手具の操作 (多目的フロア) 斉藤、大学生E	ダンス(ダンス室) A-SUKE	タンブリング(体操場) 大学生D		
				10:55～ 11:45	タンブリング(体操場) 大学生D	個人の指導 (多目的フロア) 斉藤、大学生E	ダンス(ダンス室) A-SUKE		
閉講式	12:00～12:10	司会：大舌 挨拶：山田						多目的フロア	

※1月24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