

JAF SUPER CAMP (第3弾 福岡会場)

2010. 1. 28現在

3月13日(土) コース1 (競技選手)

| 時間 | (分) | 内容 | 講師 | 場所/備考 |
|-------------|-----|---------------------------|------|-------|
| 12:30~13:00 | 30 | 受付 | 事務局 | 体育館前 |
| 13:00~15:00 | 120 | 【実技】新体操競技に学ぶトレーニング法 | 小林麻美 | 体育館 |
| 15:00~15:15 | 15 | 休憩 | | |
| 15:15~17:00 | 105 | 【実技】動きの改善による効果的なパワー養成と技練習 | 竹内研 | 体育館 |

3月14日(日) コース2 (フライト選手)

| 時間 | (分) | 内容 | 講師 | 場所/備考 |
|-------------|-----|----------------------|------|-------|
| 9:30~10:00 | 30 | 受付 | 事務局 | 体育館前 |
| 10:00~11:30 | 90 | 【実技】フライトのための動きと身体の改善 | 竹内研 | 体育館 |
| 11:30~12:00 | 30 | 休憩 | | |
| 12:00~14:30 | 150 | 【実技】フライト・ルーティン練習 | 沢野真子 | 体育館 |