

# JAF SUPER CAMP (第4弾 仙台会場)

2010. 1. 28現在

## 3月26日(金) コース1 (フライト選手)

| 時 間         | (分) | 内 容  |                                     | 講師   | 場所／備考 |
|-------------|-----|------|-------------------------------------|------|-------|
| 13:00～13:30 | 30  | 受付   |                                     | 事務局  | 体育館前  |
| 13:30～17:30 | 270 | 【実技】 | フライトのための動きづくりと体づくり<br>／フライト・ルーティン練習 | 吉田知子 | 体育館   |

## 3月27日(土) コース2 (競技選手)

| 時 間         | (分) | 内 容  |                                   | 講師   | 場所／備考 |
|-------------|-----|------|-----------------------------------|------|-------|
| 9:00～ 9:30  | 30  | 受付   |                                   | 事務局  | 体育館前  |
| 9:30～12:00  | 150 | 【実技】 | 競技ルーティンの基礎練習①                     | 吉田知子 | 体育館   |
| 12:00～13:00 | 60  | 休憩   |                                   |      |       |
| 13:00～17:00 | 240 | 【実技】 | 競技ルーティンの基礎練習②<br>～体操競技に学ぶトレーニング法～ | 小西裕之 | 体育館   |