

JAF National Camp 2010 日程表 4

◆2月24日(水) テクニカル・アドバイザー中央研修会(プログラムB)

時 間	(分)	内 容	講師	形式	場所／備考
9:00～9:30	30	受付			スポーツ棟第3体育室
9:30～10:00	30	開講式／2010年度競技会概要	本部	講義	
10:00～12:00	120	身体理論「Reash理論」によるトレーニング法(仮称)	廣戸総一	実技	
12:00～13:00	60	昼食／休憩			
13:00～15:30	150	体操競技のトレーニングに学ぶ	竹村英明		
15:30～15:45	15	休憩			
15:45～17:15	90	スポーツエアロビック2010フライト部門の動き	菅野牧子		

持ち物：筆記用具、スポーツウェア・シューズ

◆2月24日(水) JAF SUPER CAMP(ミニB)

時 間	(分)	内 容	講師名	形式	場所／備考
17:15～17:45	30	受付			スポーツ棟第3体育室
17:45～18:00	15	開講式／2010年度競技概要	本部	講義	
18:00～20:45	165	フライト練習	菅野牧子	実技	
20:45～20:55	10	閉講式	本部		

持ち物：筆記用具、スポーツウェア・シューズ