

エアロビックリーダー新規養成講習会 日程表 1

2月10日(土)

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
8:50~9:00	10	受付		
9:00~9:10	10	開講式	事務局	
9:10~10:10	60	JAF組織の概要/エアロビック概論	林田はるみ	理論
10:10~10:20	10	休憩		
10:20~11:20	60	エアロビックの運動論	林田はるみ	↓
11:20~12:20	60	昼食/休憩		
12:20~14:20	120	基本・初級段階の実技練習	吉村知美	実技
14:20~14:30	10	休憩		
14:30~16:30	120	基本段階の指導指導実習	進藤朋子	指導実習
16:30~16:40	10	休憩		
16:40~18:10	90	チームエアロビックの創作	進藤朋子	実技
18:10~19:10	60	夕食/休憩		
19:10~20:40	90	指導の準備と整理 (スロー&ストレッチング)	吉村知美	指導実習
20:40~20:45	5	まとめ		

2月11日(日)

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
9:20~9:30	10	受付	事務局	
9:30~11:00	90	エアロビックの指導法1 (集団の指導法)	林田はるみ	理論
11:00~11:10	10	休憩		
11:10~12:40	90	エアロビックと健康	林田はるみ	↓
12:40~13:40	60	昼食/休憩		
13:40~15:40	120	エアロビックの指導法2 (プログラム作成法)	林田はるみ	↓
15:40~15:50	10	休憩		
15:50~17:20	90	プログラムの指導の実際1	進藤朋子	↓
17:20~18:20	60	夕食/休憩		
18:20~19:20	60	初級段階の指導実習	吉村知美	指導実習
19:20~19:30	10	休憩		
19:30~20:30	60	プログラムの指導の実際2	進藤朋子	↓
20:30~20:40	10	まとめ		

2月12日(祝)

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
9:00~9:10	10	受付	事務局	
9:10~10:10	60	対象別指導法	林田はるみ	理論
10:10~10:20	10	休憩		
10:20~11:20	60	理論試験	事務局	理論試験
11:20~12:30	70	昼食/休憩		
12:30~14:00	90	実技のまとめ	吉村知美	実技
14:00~15:00	60	実技試験	林田はるみ 吉村知美	実技試験
15:00~15:10	10	休憩		
15:10~16:40	90	指導実習のまとめ	進藤朋子	指導実習
16:40~17:40	60	指導実習試験	林田はるみ 進藤朋子	指導実習試験
17:40~17:50	10	閉講式		