

JAF National Camp 2020 日程表28・29

2月8日(土) SUPER CAMP 「A」

時 間	分	内 容	講師名	形式
9:30～ 9:55	25	受付		
9:55～10:00	5	開講式	事務局	
10:00～12:00	120	燃焼系フライトセッション ～スポーツエアロビック2020フライト練習会 ユース～	吉山 喜代美	実技
12:00～12:05	5	閉講式	事務局	



【燃焼系フライトセッション】

2020年度からスタートするフライト競技のユース部門では、ビート感溢れるプログラムとして

「3分エアロビクス」を課題として取り上げます。

その他、全国大会を見据え、必要な体力要素や技術を理解しながら、それを習得するための練習方法を紹介します。

指導者の皆様のご参加をお待ちします。

吉山 喜代美：2019年度フライトリーダー、SUZUKI JAPAN CUP 2009 トリオ部門優勝