

# JAF National Camp 2020 日程表36・37

## 2月9日(日) SUPER CAMP 「E」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
13:00~13:25	25	受付		
13:25~13:30	5	開講式	事務局	
13:30~15:00	90	公式競技ユース練習会 ~ジャンプ系エレメントのためのジャンプカトレーニング~ ※TA-Dと合同	諏訪部 和也	実技 ↓
15:00~15:10	10	休憩		
15:10~16:40	90	公式競技ユース練習会 ~観客を惹きつける表現カトレーニング~ ※TA-Dと合同	武内 麻美	
16:40~16:50	10	閉講式	事務局	

※TA-Dと合同



### 【ジャンプ系エレメントのためのジャンプカトレーニング】

高い難度点獲得にはジャンプ系エレメントの攻略が必須です。

高くジャンプするにはどうやって踏み切ればいいの？腕の使い方は？どんな練習が必要なの？

ジャンプ系エレメントのポイントとそのトレーニング法について紹介します。

**諏訪部 和也**：選手強化委員会 委員、茨城県エアロビック連盟 理事



### 【観客を惹きつける表現カトレーニング】

短いエアロビック動作をその場で覚え、これを題材に音楽に合わせたエアロビックの表現を練習します。

音楽に合わせて動くこと、表現することの楽しさを再確認し、観ている人を惹きつけるエアロビックを

磨きましょう！

**武内麻美**：選手強化委員会 副委員長、神奈川県エアロビック連盟 理事