

JAF National Camp 2020 日程表40・41

2月11日(祝・火) SUPER CAMP「G」

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	表現力を磨くリズムトレーニング=コトミック	川上 琴美	実技
15:00~15:10	10	休憩		↓
15:10~16:40	90	全国フライト選手権大会練習会② ～表現力とパフォーマンスの向上を目指します！～ ※TA-Eと合同	久保田 温郎	↓
16:40~16:50	10	閉講式	事務局	



【表現力を磨くリズムトレーニング=コトミック】

現在、世界で活躍するフィギュアスケート、ダンススポーツ選手もコトミックを実践しています。
表現力の向上、自己実現に向けて、リズム・協応運動を楽しく体得し、自己認識・運動修正ができる
身体を目指しましょう。

川上 琴美：山梨学院短期大学保育科 教授



【全国フライト選手権大会練習会② ～表現力とパフォーマンスの向上を目指します！～】

この講座では全国ルーティンをもとに表現の仕方や私なりの動きのメリハリ、力の入れ所や力を抜く所、
オンとオフの使い分けなどパフォーマンスを上げるポイントをお伝えします。

久保田 温郎：2019年度フライトリーダー