

JAF National Camp 2018 日程表 7

2月10日(土) TA中央研修会 A

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
9:00～ 9:30	30	受付		
9:30～ 9:45	15	開講式	事務局	
9:45～10:15	30	エアロビック普及の課題と対策について	JAF	
10:15～12:15	120	競技選手を輝かせる予防トレーニング ※1	森岡望	理論
12:15～13:30	75	昼食		
13:30～13:45	15	JAF2018 活動概要	JAF	
13:45～16:45	180	全国フライト選手権大会出場選手対象練習会 ※2	丹憲一 / 関根明治	実技
16:45～17:00	15	閉講式	事務局	

※1 男子体操ジュニア選手のナショナル・トレーナーを務める森岡先生が提案する『よぼトレ』のご紹介です。

選手の強化に最も大切な要素とは？

優れた職人達は、その技術を支える道具を大切にします。

自分の道具(身体)を大切にすることで使い慣れてくる。だからこそ職人技(高難度)を繰り出せるのではないのでしょうか。

よぼトレは選手強化に最も重要な身体(道具)を大切にす為のメソッドです。

よぼトレを通して強化という事を見直すきっかけになればと考えます。

※2 動きの質感を高めるテクニックを磨き、全国大会の上位進出を目指すための練習会です。

大会直前のラストスパート、男性講師2名による楽しい3時間！指導方法のヒントも満載です。