

JAF National Camp 2020 日程表8

2月9日(日) TA-D

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
9:15～ 9:45	30	受付		
9:45～10:00	15	開講式 /JAF 2020年 活動概要	事務局	
10:00～12:00	120	アンチ・ドーピングについて	JADA	理論
12:00～13:30	90	昼食		
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～ ※SC-E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～ ※SC-Eと合同	武内 麻美	
16:40～16:50	10	閉講式	事務局	

【アンチ・ドーピングについて】

JADAの専任講師が「アンチ・ドーピング」の目的とルール説明、選手や指導者が知っておくべき基礎知識を講義します。



【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ればいいのか？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

