

JAF National Camp 2020 日程表9

2月11日(祝・火) TA-E

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 2019年 活動概要	事務局	
10:00～12:00	120	良いエアロビックコーチングに必要な「きく」力	国見 保夫	理論
12:00～13:30	90	昼食		
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	
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！～	久保田 温郎	実技
16:40～16:50	10	閉講式	事務局	

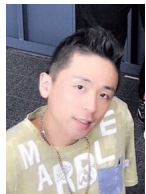
※午後はSC-Gと合同



【良いエアロビックコーチングに必要な「きく」力】

人は、話を聴いてもらうと完全に受け入れられたと感じ、不安から解放され、その相手を心から信頼します。
また、アイデアは一度外に出すと認識できるようになるのです。全神経を相手に向けて聴くことについて
考えたいと思います。

国見 保夫：玉川大学教育学部 教授、(公社)日本エアロビック連盟 理事



【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