

静岡県育成プログラムスケジュール

－ D R A F T －

■プログラムスケジュール

09:00－11:30 Session 1 動きづくりと基本スキル

W-up 30min(担当：伊藤)／差しの基本 20min (担当：伊藤)

ステップ10min (担当：田南部) ／ アタック 15min (担当：田南部)

カウンターアタック 15min (担当：田南部) ／ディフェンス 15min (担当：田南部)

C-down 10min (担当：中村)

11:30－12:30 選手対象プログラム① (担当：栗林)

13:00－14:20 Session 2 教育プログラム「目標設定とプランニング」 (担当：島本)

15:00－17:00 Session 3 基本スキルの復習と応用スキル

W-up 20min(担当：中村)／午前中のスキル反復 3min×4 (担当：田南部)

飛行機投げ10min (担当：田南部) ／首投げ10min (担当：伊藤)

ローリング (担当：伊藤) ／アングルホールドの応用15min (担当：田南部)

リンクルホールド 15min (担当：中村) ／C-down 10min (担当：伊藤)

17:00－17:45 選手対象プログラム② (担当：栗林)

17:45－18:00 クロージング・記念撮影・解散