

西日本合同合宿 講習タイムスケジュール (案) 会場：旧岡山県立井原高等学校南校地体育館

西日本合同合宿コース別内容						
		指導者コース	Aコース			
			区分	内容(場所)		
令和8年1月17日(土)	受付	12:45~13:00	受付(体育館入口)	12:45~13:00	受付(体育館入口)	
			菅・福永		菅・福永	
	開講式	13:00~13:30	開講式・模範演技(Aフロア)	13:00~13:30	開講式・模範演技(Aフロア)	
	講習①	13:30~15:00	講義	ルール講習①(武道場)	13:30~15:00	講義
				安福		
		15:00~15:10		休憩	15:00~15:10	
講習②	15:10~16:40	講義	ルール講習②(武道場)	15:10~16:40	実技	
			安福		岡本・田中・谷口・芸科大学生	

西日本合同合宿コース別内容						
時間	区分	Bコース		時間	区分	Cコース
		内容(場所)				内容(場所)
12:45~13:00		受付(体育館入口)		12:45~13:00		受付(体育館入口)
		菅・福永				菅・福永
13:00~13:30		開講式・模範演技(Aフロア)		13:00~13:30		開講式・模範演技(Aフロア)
13:30~14:30		ウォーミングアップ(Aフロア・Bフロア)		13:30~14:30		ウォーミングアップ(Aフロア・Bフロア)
		菅・芸科大学生				菅・芸科大学生
14:30~14:40		休憩		14:30~14:40		休憩
14:40~15:40	実技	投げの実践(Aフロア)		14:40~15:40	実技	基礎マット運動(Bフロア)
		福永・岡本・田中・谷口				菅・芸科大学生
15:40~15:50		休憩		15:40~15:50		休憩
15:50~16:50		手具コーディネーショントレーニング(Aフロア)		15:50~16:50		基礎手具操作(Bフロア)
		菅・芸科大学生				福永・芸科大学生

西日本合同合宿コース別内容						
		指導者コース		Aコース		
		区分	内容(場所)	区分	内容(場所)	
令和8年1月18日(日)	受付	8:45~9:00	受付(体育館入口)	8:45~9:00	受付(体育館入口)	
			菅・福永		菅	
	講習①	9:00~10:30	講義	身体づくりと基本徒手(Aフロア・Bフロア)	9:00~10:30	実技
				長田		
		10:30~10:40		休憩	10:30~10:40	
		10:40~11:50	講義	ルール講習質疑応答(武道場)	10:40~11:50	実技
安福				演技指導(Aフロア)		
			岡本・田中・谷口・芸科大学生			
閉講式	11:50~12:00		閉講式(Aフロア)	11:50~12:00		
			菅・安福		菅・安福	

西日本合同合宿コース別内容						
時間	区分	Bコース		時間	区分	Cコース
		内容(場所)				内容(場所)
8:45~9:00		受付(体育館入口)		8:45~9:00		受付(体育館入口)
		菅・福永				菅・福永
9:00~10:30		身体づくりと基本徒手(Aフロア・Bフロア)		9:00~10:30		身体づくりと基本徒手(Aフロア・Bフロア)
10:30~10:40	実技	長田		10:30~10:40	実技	長田
		休憩				休憩
10:40~11:50		演技指導(Aフロア)		10:40~11:50		コンディショニングトレーニング(Bフロア)
		菅・福永・芸科大学生				細羽・芸科大学生
11:50~12:00		閉講式(Aフロア)		11:50~12:00		閉講式(Aフロア)
		菅・安福				菅・安福

※タイムスケジュール・講習内容は変更になる場合があります。