

スケジュール表

3月17日	土	AM	8:20	受け付け				
			8:45	開講式				
			9:00	技術	・テクニカルベーシック(フリースキーイング)	雪上	3	岩谷
		12:00						
		PM	13:00	体カテストとその活用	・競技に必要な測定項目 ・測定と評価 ・測定結果の活用 各種目で必要とされる体力から測定すべき項目を理解する。測定方法とその評価について理解する。測定結果の活用方法について考える。	実技	2	飯島
			15:00					
			15:15	トレーニング論	各種目で必要な体力について考え、トレーニングすべき能力について理解を深める。	講義	1	飯島
			16:15					
		16:30	マテリアルとチューニング	アルペン競技で使用する用具について、選び方、手入れの仕方などについて理解を深める。	講義	2	安藤	
		18:30						
夜	体カトレーニング	20:00	持久カトレーニング(有酸素性・無酸素性)	実技(室内)	2	飯島		
		筋カトレーニング(上半身・下半身のトレーニング)						
		スピードトレーニング(瞬発力)						
		体幹トレーニング						
		柔軟性トレーニング						
		コーディネーショントレーニング(アジリティ・ティートレーニング)						
22:00								

3月18日	日	AM	8:30	ジャッジング・技術	・技術分析とアドバイス ・セッティングと滑走技術	雪上	3	岩谷 山中
			11:30					
		PM	13:30	スポーツ生理学	筋系、神経系、呼吸循環系、体温調節、栄養などについて、各種目運動時の反応および適応などについて理解する。	講義	1	石毛
			14:30					
			14:40	バイオメカニクス	各種目特有の動きについて、バイオメカニクスの観点から観察する能力を深める。	講義	1	石毛
			15:40					
			15:50	運動の機能解剖学	各種目特有の動きにおいて、それぞれ動きに関わっている筋や筋の働き(収縮様式など)について理解を深める。	講義	1	石毛
		16:50						
17:00	閉講式							