

H30年1月26日

所属長様

兵庫県体操協会
会長 吉川 修一

平成29年度女子体操競技指導者講習会要項

拝啓 皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、今年度も指導者講習会を実施する運びとなりました。

今回は、明名先生の実技講習を行います。ウォーミングアップやトレーニング、自体重による柔軟の方法、体操系の練習方法、表現力の指導ではダンス室でバーレッスンの指導も行います。さらに採点規則情報26号の解説いたします。多くの選手、指導者の方々の参加をお待ちしています。

敬具

日 時 H30年 2月17日(土) 12:30～18:00

場 所 市立尼崎高等学校 体操場

〒666-0014 尼崎市上ノ島町1丁目9-7

Tel 06-6429-0169

日 程 H30年 2月17日(土) 集合受付 12:30～12:45
開講式 12:45～13:00
講習会 13:00～18:00

講 師 明名 亜希子

1998年ワールドカップ 種目別段違い平行棒4位

1999年世界選手権日本代表 2006年～2013年 アメリカで指導

F I G公認国際審判員 現在、振り付けや講習会での講師として活躍。

参加者 40名程度

多くの方に参加して頂き情報を共有することを目的にしています。

参加費 一人につき500円(保険料を含む)

参加申込 H30年2月13日までにFAXにて申込をお願いいたします
市立尼崎高等学校 江原 節子 宛 **FAX 06-6429-0179**

注意事項 駐車場は近隣(阪急武庫之荘駅周辺)の有料パーキングをご利用ください。校内は駐車できません。

講習会内容

指導者・選手対象	13:00～15:00 (2時間)	ダンス室
～ 採点規則 新ルール解説 ～ H30年2月に行われた、1種審判義務研修の内容をお伝えします。 選手、指導者対象に情報26号の解説をしていただきます。		
～ 表現力・ダンスレッスン ～ バーレッスン アイソレーションレッスンを中心に身体の使い方を学び、動きのリズム、テンポの変化によって表現方法を変えたり、美しく大きく動くこと等、平均台やゆかの演技に生かせるレッスンです。		
指導者・選手対象	15:00～18:00 (3時間)	体操室
～ 平均台 ベーシック 1時間 ～ 平均台の基本姿勢を中心に、美しい立ち姿勢のとりかた、高いつま先立ちの姿勢、指先の表現方法等を指導していただき、毎日の平均台の練習に取り入れやすい内容です。		
～ 柔軟・体操系 (ジャンプ・ターン) 1時間～ 自分の体重によって柔軟性を高め、関節の可動域を広げる方法について講習します。そして、柔軟性プラス筋力をアップし体操系のジャンプとターンにつなげ、難度を上げていくプロセスを学びます。		
～ フリー練習 1時間 ～		