ハイドロ ステップアップ 講習会 日程表

	時間	講 座 (内容)　♪：プール実技 ★：陸上実技	場所
2/24(月)	10:00～	受付	スタジオ
	10:15～ 10:30	始業式（オリエンテーション＆自己紹介）	
	10:30 ～ 11:15 (45)	（講義） プログラミングⅠ ウォーミングアップの種類と効果的な方法	
	11:20 ～ 12:05 (45)	（講義） プログラミングⅡ（ベーシックサーキット） 種目の配列の仕方とバリエーション	
	12:10 ～ 12:55 (45)	（講義）プログラミングⅢ（ベーシックウォーキング） ウォーキングの種類と様々なアプローチ法	
	13:00 ～ 14:00 (60)	（昼食）	
	14:00 ～ 14:20 (20) 14:25 ～ 14:45 (20)	（実技）ウォーキングの実際 デモ ♪ ※ベーシックウォーキングのデモ ※インターバルウォーキングのデモ	プール
	14：50～ 15：20 (30)	（実技）サーキットの実際 デモ ♪	
	15：30 ～ 16：30 (60)	（実技）ロジックのティーチングスキルをアップさせよう！① ※基本動作から応用へ	
	16：30～17：00 (30)	（実技）ロジックのティーチングスキルをアップさせよう！② ※スポーツスペシフィックの種目を考えてみよう！	
		解 散	

アクアダイナミックス研究所