

日程表

期日	<第1日> 12月11日(日)				<第2日> 1月15日(日)				<第3日> 1月29日(日)				
会場	滝沢市東部体育館				滝沢総合公園体育館				盛岡市渋民運動公園総合体育館				
	区分	時間(h) 科目名	講師 (助手)	会場名	区分	時間(h) 科目名	講師 (助手)	会場名	区分	時間(h) 科目名	講師 (助手)	会場名	時間
7:00													7:00
8:00													8:00
9:00	1	9:00~10:00(1時間) ①ソフトテニス指導の留意点		滝沢市 東部体育館	1	9:00~12:00(3時間) ④マッチへの対応 (導入のマッチ) (ネットプレーヤーの育成)		滝沢市 総合体育館	1	9:00~11:00(2時間) ③技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) (サーブⅠ)(ノーバウンドでの処理Ⅰ)		盛岡市 渋民体育館	9:00
10:00	1	10:00~12:00(2時間) ②ソフトテニスの歴史							2	11:00~12:00(1時間) ①技術(グラウンドストロークⅠ)			10:00
11:00													11:00
12:00													12:00
13:00	1	13:00~14:00(1時間) ⑤ルールと審判		滝沢市 東部体育館	2	13:00~14:00(1時間) ③技術(ノーバウンドでの処理Ⅰ)		滝沢市 総合体育館	2	13:00~14:00(1時間) ②技術(サーブⅠ)		盛岡市 渋民体育館	13:00
14:00	1	14:00~15:00(1時間) ⑥ソフトテニスに必要な体力			2	14:00~15:00(1時間) ⑤マッチへの対応(ネットプレーヤーの育成Ⅰ)			2	14:00~16:00(2時間) ④マッチへの対応 (導入のマッチ)			14:00
15:00	1	15:00~16:00(1時間) ⑧アンチ・ドーピングとは			1	15:00~16:00(1時間) ⑦メンタルトレーニングの必要性							15:00
16:00	2	16:00~17:00(1時間) ⑥基本的な身体トレーニング			3	16:00~17:00(1時間) ①初心者、初級者用指導案			3	16:00~17:00(1時間) ②初心者、初級者用指導案の実行、評価			16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00
時間数	合計	7 時間			合計	7 時間			合計	7 時間			
運営役員 名前・所属	五十嵐敏幸(岩手県ソフトテニス連盟)				五十嵐敏幸(岩手県ソフトテニス連盟)				五十嵐敏幸(岩手県ソフトテニス連盟)				

※時間数、役割(講師・助手・検定員)、担当者名を明記すること。