

平成30年度 名古屋市ジュニア競技力向上事業 講習会カリキュラム

平成30年8月18日・9月15日

	9時～ アーチェリー場	12時～	13時～ アーチェリー場	16時～ アーチェリー場
8月 18日 (土)	競技の特性に合わせたトレーニング ・体幹トレーニング ・上肢トレーニング（肩甲骨周辺） 健康運動指導士 鈴木 陽一	お昼休憩	実射練習 トーナメント練習 日本スポーツ協会公認 アーチェリー指導員 小林 大輔 他数名	片づけ
9月 15日 (土)	競技の特性に合わせたトレーニング ・スタビライゼーショントレーニング ・メンタルトレーニング 健康運動指導士 鈴木 陽一	お昼休憩	実射練習 団体戦練習 日本スポーツ協会公認 アーチェリー指導員 中川 知子 他数名	終了式

*講師、時間や内容は当日変更することがあります。