

和歌山県スポーツ課 トップコーチ招へい事業

日 時：5月3日（日）

場 所：和歌山県立和歌山北高校西校舎 体育館

参加者：高校生男子7名 小学生男子1名

中学生男子5名 女子複数名

指導者12名

【講 師】

日本体育大学 コーチ 白井健三先生

時間	内容
9:00	アップ
10:00	床、あん馬、つり輪
11:00	器具練習
12:00	昼休憩
13:00	白井先生 講義
14:00	跳馬、平行棒、鉄棒
15:00	器具練習
16:00	

《練習内容》

- ・ 基礎的な動きやアップ等の仕方を一緒に教わる。
- ・ 選手の練習を見ながら、指導していただく。
- ・ 技のポイントや気をつけること等、丁寧に指導していただいた。



- ・ 白井先生自ら練習に参加し、演技を披露してもらう。

《講義》

- ・ 自分自身の経験談等
(体操で良かったことや学んだこと、選手として大切なこと)
- *選手からの質問
 - ・ 緊張した時は、どうすればよいか。
 - ・ 怪我をした時は、何をすべきか。
 - ・ 体操以外の趣味はありますか。
 - ・ 食事管理はどうしたらよいか。等



《集合写真》

