

# 日程表

期日	<第1日> 12月21日(土)				<第2日> 1月4日(土)				<第3日> 1月26日(日)				
会場	横浜市立中和田中学校				横浜市立中和田中学校				横浜市立中和田中学校				
1	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
8:00		受付・開講式											8:00
9:00	①	①指導者の心得 (ソフトテニス指導の留意点)		図書室	①	⑤ルールと審判		図書室	①	⑥フィットネスとトレーニング (ソフトテニスに必要な体力)		体育館	9:00
10:00	①	②特性の歴史		図書室	①	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 I)		テニスコート (体育館)	②	⑥フィジカルトレーニング/コーディネーショントレーニング (基本的な身体トレーニング)		体育館	10:00
11:00									①	⑧アンチ・ドーピング (アンチ・ドーピングとは)		図書室	11:00
12:00		休憩				休憩				休憩			12:00
13:00	①	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)		テニスコート (体育館)	②	③技術 (ノーバウンドでの処理 I)		テニスコート (体育館)	③	①指導と評価 (初心者、初級者用指導案)		テニスコート (体育館)	13:00
14:00		(サーブ I) (ノーバウンドでの処理 I)			②	④マッチへの対応 (導入のマッチ)		テニスコート (体育館)	③	②指導と評価 (初心者、初級者用指導案の実行、評価)		テニスコート (体育館)	14:00
15:00	②	①技術 (グラウンドストローク I)		テニスコート (体育館)					①	⑦メンタルトレーニング (メンタルトレーニングの必要性)		図書室	15:00
16:00	②	②技術 (サーブ I)		テニスコート (体育館)	②	⑤マッチへの対応 (ネットプレーヤーの育成 I)		テニスコート (体育館)		検定試験 閉講式		図書室	16:00
17:00													17:00
時間数	合計	7時間			合計	7時間			合計	6時間			
運営役員 名前・所属													

※時間数、役割(講師・助手・検定員)、担当者名を明記すること。