

## < 日程案 >

11/7 (土)

- 8:00 ~ 8:30 受付パークドーム熊本
- 8:30 ~ 8:50 オリエンテーション会議室 山中良晃
- 8:50 ~ 10:20 基礎理論1 (講義) 山中良晃
- 10:30 ~ 12:30 競技ルール (講義) 野口隆平
- 12:30 ~ 13:30 休憩・昼食
- 13:30 ~ 15:30 バイクメンテ1. (講義) 室明川泉
- 15:40 ~ 17:10 指導者の心得・歴史 (講義) 山中良晃
- 17:30 ~ 19:00 バイク (講義) 明川泉
- 19:00 ~ 20:30 夕食・休憩
- 20:30 ~ 22:00 基礎理論2 (各自課題作成) 山中良晃

11/8 (日)

- 7:00 ~ 9:00 コンディショニング (講義及び実技) 山中良晃
- 9:00 ~ 10:30 移動・朝食
- 10:30 ~ 12:30 スイム (実技) 福島智和
- 12:30 ~ 13:30 休憩・昼食
- 13:30 ~ 15:30 ラン実技1. (実技)
- 15:50 ~ 16:50 スイム (講義) 福島智和
- 17:00 ~ 18:00 ラン (講義)
- 18:00 ~ 18:10 終了式・解散 会議室