

第1回合宿日程表

運営スタッフ

県体協	3名	NF	1名	PF	4名	運営員	1名
-----	----	----	----	----	----	-----	----

日程	<第1日> 12月26日(火)	<第2日> 12月27日(水)	<第3日> 12月28日(木)	<第4日> 12月29日(金)
6:00				
7:00		7:00 散歩・体操 7:30 朝食	7:00 散歩・体操 7:30 朝食	7:00 散歩・体操 7:30 朝食
8:00				
9:00				9:00 基礎練習⑥
10:00		9:30 基礎練習② ハング・クリーンまたはハイクリーン ジャークまたはプッシュジャーク ハング・スナッチまたはハイスナッチ	9:30 基礎練習④ 基礎体カトレーニング スナッチ クリーン&ジャーク	ハイクリーン スナッチまたはハイスナッチ クリーンまたはハイクリーン&ジャーク
11:00		11:30	11:30	11:00 バックスクワット
12:00		12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食
13:00				13:00
14:00	13:30 選手集合 14:00 開会式 オリエンテーション	13:30 指導者研修会		13:30 閉会式 オリエンテーション 選手解散
15:00	15:00 基礎練習① ハング・クリーン ハング・スナッチ バックスクワット	15:00 基礎練習③ ハイスナッチ・ハイクリーン ジャークまたはプッシュジャーク バックスクワット	15:00 基礎練習⑤ ハイスナッチまたはスナッチ ハイクリーンまたはクリーン ジャークまたはプッシュジャーク バックスクワット	
16:00				
17:00	17:30	17:00	17:30	
18:00	18:00 夕食	18:00 夕食	18:00 夕食	
19:00				
20:00	19:30 講座(競技の解説)	19:30 ジュニア研修会	19:30 講座(練習の取組み方)	
21:00	21:00 入浴・就寝	21:00 入浴・就寝	21:00 入浴・就寝	
22:00				
本日の目標	競技の基本となる体の動き・使い方の確認	クイックリフトの習得	クイックリフトから競技動作(フォーム)への移行	競技動作(フォーム)の習得・確認
会場	山梨県立日川高等学校	山梨県立日川高等学校	山梨県立日川高等学校	山梨県立日川高等学校
宿舎名	ホテル君佳	ホテル君佳	ホテル君佳	ホテル君佳
住所	山梨県笛吹市石和町川中島1607-28	山梨県笛吹市石和町川中島1607-28	山梨県笛吹市石和町川中島1607-28	山梨県笛吹市石和町川中島1607-28
電話番号	055-262-3757	055-262-3757	055-262-3757	055-262-3757