

## 午前の部日程

開講式 10:00(10)

( )内は所要時間です

次第

開会の言葉 (司会)

挨拶 (会長)

指導者紹介 (司会呼名)

諸注意 (実行委員長)

準備運動 10:10(10)

体操

(ストレッチ含む)

10:20(10)

自己紹介

(各マットで)

2種目終了時点で休憩を10分とります。移動の5分前に連絡します。

	10:30(25)	10:55(25)	休憩(10)	11:30(25)	11:55(25)
1班	マットA	鉄棒A		とび箱A	トランポリンA
2班	マットB	鉄棒B		とび箱B	トランポリンB
3班	トランポリンA	マットA		鉄棒A	とび箱A
4班	トランポリンB	マットB		鉄棒B	とび箱B
5班	とび箱A	トランポリンA		マットA	鉄棒A
6班	とび箱B	トランポリンB		マットB	鉄棒B
7班	鉄棒A	とび箱A		トランポリンA	マットA
8班	鉄棒B	とび箱B		トランポリンB	マットB

12:25(10)

閉講式

挨拶 (会長)

連絡 (実行委員長)

閉式の言葉

写真撮影 (参加者、指導者、役員) 12:40 終了

指導内容 種目担当者の指示に従っておこないます。  
学年や状況に応じて行う種目を決定します。

マット 前転 後転 開脚前転 開脚後転 ブリッジ (前・後)  
側方倒立回転 倒立前転 前転とび

鉄棒 さか上がり 地球まわり 後方支持回転 前方支持回転 片足かけ上がり

とび箱 高低自分にあったとび箱を跳ぶようにします (2グループ内で選択)  
助走 ロイタージャンプ 着地 台上前転 開脚とび 横とび 閉脚とび

トランポリン ジャンプの止め方 基本ジャンプ 開脚ジャンプ 座立ち  
時間制で交替します