

# バドミントン・コーチングキャンプ2010

佐賀 キャンプ

会場:佐賀女子高等学校(旭学園体育館)

1日目集合は体育館へ

1日目(9月23日(土))	
9:00	
9:30	
10:00	受付
11:00	講義 「ストローク、移動を段階別に教材化する」
12:00	
13:00	昼食
13:30	
14:00	
15:00	
16:00	実技 「AP:コアパフォーマンス・トレーニングによるバドミントンパフォーマンスの改善」
17:00	
18:00	
19:00	休憩・移動
21:00	懇親会

2日目(9月24日(日))	
9:00	
10:00	講義 「SSC:ストレッチ・ショートニング・サイクルを用いた移動法とストローク・プロダクション」
11:00	
12:00	
13:00	昼食
14:00	実技 「SSCを用いた移動法とストローク・プロダクションの改善の実際」
15:00	
15:30	
16:00	閉講式