

平成28年度 ビッグマン・キャンプ タイムスケジュール

開催場所：日本体育大学 世田谷キャンパス

開催日時：12月3日（土） 10:00～18:30

12月4日（日） 9:00～18:30

12月3日（土）

9:00 体育館集合

9:15 スタッフミーティング

9:30 チームミーティング ウォームアップ（トレーナー部会）

10:00～11:30 トレーナー部会による体力測定

12:00 昼食

13:30～14:30 講義
題目「大学バスケットボール競技に必要なフィジカルトレーニングと栄養学」
講師 トレーナー部会

15:00～17:00 **スキルアップⅠ**
講師 落合 嘉郎（白鷗大学）※リフレッシュ講習対象 1ポイント

17:00～18:00 トレーナー部会によるフィジカルトレーニングⅠ

18:30 夕食

20:00～20:50 講義
題目「未定」
講師 未定

12月4日(日)

7:00 朝食

9:00 体育館集合

9:15 スタッフミーティング

9:20 チームミーティング

9:30～11:30 スキルアップ 2

講師 落合 嘉郎 (白鷗大学) ※リフレッシュ講習対象 1ポイント

12:00 昼食

14:30～16:30 スキルアップ 3

講師 落合 嘉郎 (白鷗大学) ※リフレッシュ講習対象 1ポイント

16:30～17:30 トレーナー部会によるフィジカルトレーニング

18:00 クールダウン

18:30 夕食後 解散

- トレーナー部会: AT 3日(土)星川、学生トレーナー数名
4日(日)井上、(東迎)、学生トレーナー数名
- SC 3日(土)小山、古賀
4日(日)古賀

- リフレッシュ講習: 3日《午後》1ポイント(申請中)、4日《午前午後》各1ポイント