

育成部
強化部
競技力向上推進委員会
トレーナー部会

平成 27 年度 ビッグマン・キャンプ タイムスケジュール

開催場所：大東文化大学 東松山キャンパス

開催日時：12 月 5 日（土） 10：00～18：30

12 月 6 日（日） 9：00～18：30

12 月 5 日（土）

9：30 集合

10：00～10：15 全体ミーティング

10：15～11：45 トレーナー部会による体力測定

12：00 昼食

13：00～14：00 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
講師 陸川 章さん（東海大学）

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

18：15～20：00 講義
題目 「未定」
講師 陸川 章さん（東海大学）

20：00 夕食

12月6日（日）

9：00～9：15 集合 全体ミーティング

9：15～11：15 スキルアップ

講師 落合 嘉朗（白鷗大学）

11：15～12：00 トレーナー部会によるフィジカルトレーニング

12：30 昼食

15：00 実学オールスターチームと合同スクリメージ

17：15 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

※講師：陸川 章さん（東海大学）、落合 嘉郎さん（白鷗大学）

※トレーナー部会

12月5日（土）A T 関根さん、鈴木さん（午前）、大東文化大学学生3名

S&C 小山さん、古賀さん

12月6日（日）A T 上倉さん、鈴木さん、

S&C 小山さん、古賀さん

※リフレッシュ講習の対象は、5日（土）午後 3時間で1ポイント 6日（日）午前 3時間 で
1ポイント獲得となります。