

## ◆ テーマ

5期生開校式

## ◆参加者情報

アカデミー受講生	兼依大海、島崎亮典、宮井麗央
インストラクター	相葉忠臣、山下雅徳、野田比呂、黒木崇、和角敏之
講師、オブザーバー	村上委員長

## ◆プログラム

月日	開始時刻	終了時刻	講座名	テーマ	担当	場所	備考
4月 12日 (土)		9:50	R A I ・ R A C受講生集合	熊本商業高校「蛟竜館」研修室 〒862-0954熊本県熊本市中央区神水1丁目1-2 ☎096-384-1551			
	10:00	10:30	開講式 (S)	会長・委員長挨拶・講話	相葉	蛟竜館研修室	
	10:30	11:00	講義1 (S)	RACの目標	相葉	蛟竜館研修室	
	11:10	11:40	受講生プレゼン (S)	自己紹介プレゼン	山下	蛟竜館研修室	
	11:40	12:10	講義2 (T)	競技規則の精神	黒木	蛟竜館研修室	
	12:10	13:10	昼食				
	13:10	14:00	講義3 (T)	Jリーグスタンダードと審判技術	和角	蛟竜館研修室	
	14:00	15:00	競技規則チェック (T)		野田	蛟竜館研修室	
	15:00	17:00	フィットネスチェック (F)	40m、YOYO	山下	熊本商業高校グラウンド	スピーカー、計測器
				宿泊	熊本県庁前グリーンホテル 〒862-0954熊本県熊本市中央区神水1丁目2-3 ☎096-387-6666		
4月 13日 (日)		9:40	R A I ・ R A C受講生集合	熊本商業高校「蛟竜館」研修室 〒862-0954熊本県熊本市中央区神水1丁目1-2 ☎096-384-1551			
	10:00	10:50	講義 5 (M)	栄養と体づくり、心づくり パーソナルトレーナー 元田雄己氏	相葉	蛟竜館研修室	
	11:00	12:00	講義 6 (F・M)	トレーニングとコンディショニング パーソナルトレーナー 元田雄己氏	相葉	蛟竜館研修室	
	12:00	13:00	昼食				
	13:00	14:30	活動&プレゼンテーション (S)	目標設定	山下・野田	蛟竜館研修室	
	14:40	15:00	まとめ (S)		相葉	蛟竜館研修室	
	15:00		解散				