

デイリープログラム (共通プログラム)

	19:00	19:05	19:15	19:25	17:40	20:10	20:30	20:50	21:00
時間	5分	10分	10分	15分	30分	20分	20分	10分	
プログラム内容	オープニング	●コンディショニング教育	●メディカルCHECKの結果に基づいた動作補正・障害予防プログラム	●ウォーミングUP・基本動作の準備	●メインプログラム1 (運動能力・動作づくり) ★ 体軸の形成・動的バランスドリル ★ 体幹安定性・強化 ★ 姿勢の改善 ★ その他の目的で行われるExercise	●メインプログラム2 (体力強化) ★ 代謝系トレーニング(有酸素・無酸素性エネルギーの拡大)	●クーリングDOWN(セルフ)	クロージング・清掃	
対象者	全員	全員	全員	全員	各班	全体または学年別	全体	全体	
担当者	事務局	AT: 関	CC: 栗林	TC: 繁田	1班: 栗林 2班: 関 3班: 山本・繁田	TC: 繁田	AT: 関	事務局	

解散

メディカルチェック・疾病者対応・フィジカルstaffへの助言etc
加藤・石黒