

**秋の運動会に向けて！1泊2日かけっ合宿 タイムスケジュール**

時間	1日目	時間	2日目
8:00	参加者集合 新宿駅西口スバルビル前(予定)	6:30	起床
		7:00	朝練習 ・ジョギング、体操・バランス系やアジリティなどの コーディネーショントレーニング
8:30	新宿駅出発(大型バス)	8:00	朝食 ホテル内レストラン(ビュッフェ形式)
9:30	途中インターにて休憩	9:30	2日目 午前レッスン開始 ・軽い坂道やクロスカントリーコースを利用した練習、 ・パラシュート走、スタートダッシュをしっかりきめて スピードをキープする練習
9:45			
10:45	リソルの生命の森到着	11:30	
11:15	荷物搬入、散歩 自然をいっぱい感じよう！	12:00	昼食 ホテル内レストラン(ビュッフェ形式)
11:30	昼食・休憩 (1日目の昼食は各自持参となります)	13:00	
~13:00		13:30	2日目 午後レッスン開始 ・総復習、スタート練習、反応練習の応用・タイム計測 ・個別少人数レッスン ・最後に全員リレー
13:30	1日目レッスン開始 動きづくり、身体の使い方、基本的な走動作・基礎運動 (姿勢、腕振り、スタートのポイント、カーブの走り方等) ・50m・100mタイム計測	15:30	
~15:30		16:30	リソルの森出発
16:00	入浴	17:30	途中インターにて休憩
17:00	夕食 ホテル内レストラン(ビュッフェ形式)	18:30	新宿駅西口スバルビル前(予定)到着
17:30			解散
~18:30		18:45	
18:50	学習会&お楽しみ会 練習内容の復習・永野先生からポイント説明		
~20:00			
20:30	就寝準備		
~21:00			
21:00	消灯・就寝		