

第3回高知県剣道連盟強化稽古会 タイムスケジュール

★開催日:平成30年7月28日(土) ★開催場所:高知大学朝倉キャンパス北体育館(実技)
:高知大学共通教育2号館212番教室(講義)

	小学生の部	中学生の部	高校生の部	大学・一般の部
8:00				
8:30				
8:45	午前の部 開会式	8:45 午前の部 開会式		
9:00	9:00 小学生の部 稽古開始	9:00 中学生の部 講義開始		
9:30				
10:00	小学生の部 稽古終了	10:00 中学生の部 講義終了		
	10:00~10:30 休憩	10:00~10:30 休憩		
10:30	10:30 小学生の部 講義開始	10:30 中学生の部 稽古開始		
11:00				
11:30	11:30 小学生の部 講義終了	11:30 中学生の部 稽古終了		
	11:45 午前の部 閉会式	11:45 午前の部 閉会式		
12:00				
12:30				
13:00			12:45 午後の部 開会式	12:45 午後の部 開会式
13:30			13:00 高校生の部 講義開始	13:00 大学・一般の部 講義開始
14:00			14:00 高校生の部 講義終了	14:00 大学・一般の部 講義終了
			14:00~14:30 休憩	14:00~14:30 休憩
14:30			14:30 高校生の部 稽古開始	14:30 大学・一般の部 稽古開始
15:00				
15:30			15:30 高校生の部 稽古終了	15:30 大学・一般の部 稽古終了
			15:45 午後の部 閉会式	15:45 午後の部 閉会式
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				17:30 懇親会
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				

【午前の部】 児童・生徒向けのメンタルトレーニング授業
小学生の部 講義内容
「どんな気持ちで稽古や試合をしたら強くなるのか？」

中学生の部 講義内容
「強くなるための心と身体の準備とは？」

【午後の部】 高校・一般向けのメンタルトレーニング授業
高校・大学・一般の部 講義内容
「剣道に生かすメンタルトレーニング(心のトレーニング)」

【講師】
矢野宏光(やのひろみつ)
高知大学教育学部教授
スポーツ心理学が専門、博士(心理学)
高知県剣道連盟強化部次長、剣道教士七段

◎ぜひ、保護者・指導者の方もご参加下さい！