第４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：令和元年7月28日（日）　　★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 小学校の部　稽古開始	9:00 中学生の部　講義開始		
9:30				
	10:00 小学校の部　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				
			12:45　午後の部 開会式	12:45　午後の部 開会式
13:00			13:00　高校生の部　講義開始	13:00　大学・一般の部　講義開始
13:30				
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				
18:00				18:00　懇親会（於：土佐御苑）
18:30				※フロントで「高知県剣道連盟の会に参加する」旨を伝えると入浴ができますのでご利用下さい
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長、剣道教士七段

◎ぜひ、保護者・指導者の方もご参加下さい！