

平成18年度NTS(ナショナル・トレーニング・システム)中央研修会/女子 (JISS) 案

2006年12月23日(土)ー26日(火)

第1日目	第2日目	第3日目	第5日目
12/23(土)	12/24(日)	12/25(月)	12/26(火)
	7:00-8:00 ランニング, 打ち込み	7:00-8:00 ■ランニング ジョグ1km/ショートインターバル100m×4本×3set/ジョグ1km ■補強3種目(肩入れ腕立て、くぐり背筋、俵返し×3set)	7:00-8:00 ■ランニング ジョグ1km/ショートインターバル100m×4本×3set/ジョグ1km
	8:00 シャワー／朝食	8:00 シャワー／朝食	8:00 シャワー／朝食
	9:00-12:00 2班に分かれて行動 ■形態・体力測定(エリート) エリート測定(10名), 他マット練習 ■技術練習 (スタンド)●復習	10:00-12:30 ■技術練習 (スタンド)●復習 ●片脚タックル(頭・内/外) ●片脚タックル(頭・内/外)攻防	10:00-12:00 ■技術練習 ●復習(スタンド)(グラウンド) ■実践練習 ●スパーリング(2min×3P×2set)
14:00 集合(1F/ロビー) 14:10-15:00 館内見学	12:00 シャワー／昼食	13:00 シャワー／昼食	12:00 解散式 シャワー／昼食 自由解散
15:30-17:30 ■技術練習 (スタンド)●構え●組手●崩し ●ステップ●両脚タックル●ドリル	16:00-18:00 ■技術練習 (スタンド)●復習 ●片脚タックル(頭・内/外)	14:00-14:45 講義「スポーツ心理」 JISSスタッフ(国立スポーツ科学センター) 16:00-18:00 (スタンド)●復習●ガブリ●ガブリ攻防 (グラウンド)●ガッツレンチ他 ■実践練習	
17:40 風呂／夕食	18:10 風呂／夕食	18:10 風呂／夕食	
19:00-19:40 講義「世界で勝ち続けるためには」 日本レスリング協会ナショナルコーチ	19:00-19:45 講義「スポーツ栄養」 中嶋先生(国立スポーツ科学センター)	19:00-20:30 講義・指導「ウエイトトレーニング」 JISSスタッフ(国立スポーツ科学センター)	