

2018年度 強化選手育成講習会 スケジュール・内容の目安

※9:30～ 開講式／演技披露

	講師：稲熊 小夏 ソロトワール	講師：石川 萌 トゥーバトン&スリーバトン		講師：田中 絵里奈 ソロストラット
		トゥーバトン	スリーバトン	
9:50～10:35	難度★ 1～2スピン エルポーロール	難度★★ ハイロー1スピンレベル スウィング系コンタクト 1ハンドWトス	難度★～★★★★ 基礎～応用編	難度★★★ 2ムーブメントトラベリング フォワードモーション
10:45～11:30	難度★★ 3スピン カットバックスシリーズ	難度★★★ デュアルパターン Wトス ハイロー2スピン以上 キャッチバラエティー	難度★～★★★★ 基礎～応用編	難度★ 1ムーブメントトラベリング フォワードモーション
11:40～12:25	難度★★★ シングル+ α キャッチバラエティー モンスター・ポップ系	難度★ ハイロー フロントウーハンドB レイアウトロール フリップ系コンタクト	難度★～★★★★ 基礎～応用編	難度★★ 1ムーブメント+ α トラベリング フォワードモーション