

## ジュニア育成トレーニング科学・集中講座 in Leipzig 2024 (ライプチヒ講座 2024)

### 講座概要：

具体的な滞在日程は、開催条件である受講申し込み数（9月30日までに最低18名以上）に達してから、作成に取り掛かります（詳細スケジュールは1月末にご案内）。概要は以下のとおりです。合計20～23単位（@90分）の講義あるいはスポーツ関連の施設訪問とトレーニング見学などを予定しています。

また、自由時間を利用して個別に見学できるよう、スポーツクラブなどのトレーニングスケジュールを準備手配します：

1. ジュニア・トレーニング科学の理論的基礎（単位数10～11）  
\*キーワード：スピード / ちから（筋力） / ジュニアトレーニング / 運動学習（スキル習得） / コーディネーション / 技術 / 診断
2. スポーツ関連施設の訪問（単位数4～6）  
\*国立応用トレーニング研究所（IAT）やスポーツギムナジウム（スポーツタレント校）など
3. トレーニング見学（単位数4～6）  
\*SC - DH f K（男子ハンドボールやキッズスポーツセンターなど） / RBL（サッカークラブ） / JCL（柔道） / バスケットボール / その他

日付	曜日	* 講義や訪問あるいは見学など			
		午前		午後	
2/29	木	日本発		現地着	
3/01	金	開講	*	*	*
/02	土	*	*	*	*
/03	日				
/04	月	*	*	*	*
/05	火	*	*	*	*
/06	水	*	*	*	*
/07	木	*	*	*	*
/08	金	*	*	*	*
/09	土	*	*	*	修了
/10	日				
/11	月	現地発			
/12	火	日本着			