

「令和5年度(公社)全国大学体育連合 北陸支部夏期研修会」日程

| 日 程 | | 内容等 |
|---------------------------------------|--|---|
| 令和5年9月30日(土) | | |
| 13時～ 開講式 | | 1, 支部長挨拶 金沢工業大学 佐藤 進 2. 日程説明・諸連絡 富山大学 水谷秀樹 |
| 13時10分 研 修 ～ 16時 (適宜休憩を挟みます) | | (1)「エコロジカル・アプローチ」とフェルデンクライス・メソッド (2)フェルデンクライス・メソッドを応用した「動作指導」(実技) ①「動作感覚」をどのようにしてつかんでもらうか ②「動作感覚」をつかんでもらうためにできること ③「知ること」の意味を「足」で体験する ④ 投動作など「スイング動作」における体幹(背骨)の動きをガイドする |
| 16時～ 閉講式 | | 1, 支部長挨拶 2. 諸連絡 |

【受講上のお願い】

- ・寝転がった状態、椅子等に腰掛けた状態、立った状態でレッスンを行います。
- ・寝転がれるスペース、高さを調節する枕として利用できるバスタオル等、座面がフラットな動かない椅子をご用意ください。
- ・実施している様子に合わせて、言葉による指示を出していきます。ビデオをオンにさせていただくことで、講師は参加者に言葉の意味が伝わっているかを知ることができます。
- ・参加者は、どうしてもいい分からない場合に手を挙げるなど、寝転がったままでも状況を伝えることができます。
- ・それぞれの状態で、できるだけ全身が映るように工夫してください。
- ・映ると都合の悪いことがないように、服装・環境等できるだけ事前に配慮してください。
- ・なるべく、食事直後、満腹でのご参加は避けることをお勧めします。