

## 「令和2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2年9月19日(土)  13時～ 開講式  13時10分 研 修 ～ 16時 (適宜休憩を挟みます)  16時～ 閉講式	・支部長挨拶、日程説明、諸連絡  (1) フェルデンクライスメソッドについて (2) 大学教養体育におけるフェルデンクライスメソッドの応用について(実技) ①「動作感覚」をどのようにしてつかんでもらうか ②「姿勢」はどのように教えることができるか ③「スクワット」を組み立てる ④その他、たとえば、投動作、バレーボールのスパイク等  ・支部長挨拶、諸連絡

### 【受講上のお願い】

(1)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。

実技中はなるべくビデオをオンにしてください。

ビデオがオフになっていると、受けられるサービスが著しく低下することになりますので、可能な限りビデオをオンにすることをオススメします。

・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、どうしてもいいか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。

(2)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を行います。

(3)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。

(4)映ると都合の悪いものがないように、服装・環境等できるだけ事前に配慮してください。

(5)当日の昼食について、①「お腹いっぱい食べ過ぎず」、②「研修開始1時間前までには済まして」いただきますようお願いいたします。

(6)熱中症を避けるため、実技研修中および研修前後の積極的な水分補給をお願い致します。

(7)実技研修中は、他者との距離(ソーシャルディスタンス)を確保実技研修中は、他者との距離(ソーシャルディスタンス)を確保いただき、室内のいただき、室内の場合は、十分な換気の定期的な実施をお願い致します。