

「清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」共通プログラム  
マット運動（ジュニア第3期生）

日 時 平成30年11月24日(土)  
18:00~20:00  
会 場 OKB体操アリーナ

1 日 程

18:00~ 全体会（講師紹介・日程説明）

18:01~ 実 技：マット運動  
～けがをしないからだづくり～

講 師： うすい ち な み 先生  
さかもと まさし 先生  
よこやま か な 先生  
（岐阜県体操協会）

内 容：コンディショニング（柔軟体操）20分

コーディネーション20分

筋力トレーニング15分

（休憩5分）

マット運動50分

クールダウン10分

20:00~ 全体会（感想発表・諸連絡）

2 持ち物 室内シューズ、タオル、水筒、筆記用具



10/27(土) 配付 (ジュニア第3期生)

- 3 見学席 見学される保護者の方は、観客席での見学になりますのでスリッパを持参ください。
- 4 駐車場 アリーナ西側隣接駐車場 (無料)  
駐車場入口は西側道路 (アリーナ正面入口は建物南側中央)
- 5 アクセス 名神高速道「岐阜羽島IC」から約10分  
【OKB体操アリーナ公式サイトより引用】



拡大図

駐車場入口

駐車場

アリーナ正面入口

