

スキルアップセミナー

開催日：2015年6月20日（土）

主催：神奈川県エアロビック連盟

神奈川県立スポーツ会館 多目的室

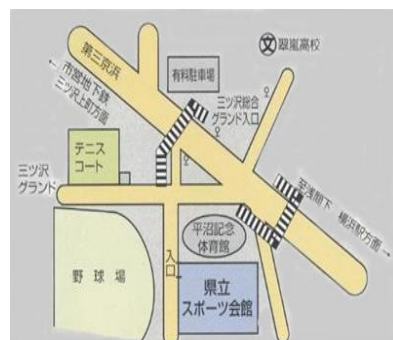
横浜駅西口より市営バス・相鉄バスで⑦～⑩番ポール乗車「三ツ沢総合グラウンド」下車徒歩1分
※会場への問合せはご遠慮ください。また会館の駐車場はご利用になれませんので、お車での来館はご遠慮ください。

講師 ★佐々木 純子

- ・JAF 審判委員会 副委員長
- ・神奈川県エアロビック連盟 理事
- ・JAF 認定S級審判員



時間	区分	参加費/定員	内容
(受付) ①11:00~ ②13:30~	①	¥3500 定員15名	①フライト ベーシッククラス 11:15-13:15 (2h)
	②	¥5500 定員10名	②フライト アドバンスクラス 13:45-16:45 (3h+個別フィードバック)



【参加申込】

メール
件名を「スキルアップ」として
下記の申込事項を記載
※定員になり次第締め切ります

【参加費振込】

申込み後一週間以内
■郵便振替口座
口座番号 00230-2-45055
口座名 神奈川県エアロビック連盟
※振り込まれた参加費は返金できません
予めご了承ください

【セミナー当日】

「郵便振替払込受領証」
を受付にご提示ください
※写真及びビデオ撮影は出来
ませんのでご了承ください

【問合せ】 メール kaf-event@kir.jp

【申込期日】 4月22日(8:00)～6月10日(23:00) ※定員になり次第締め切らせていただきます

【申込先】 メール kaf-event@kir.jp (ホームページ URL <http://kaf.kir.jp/>)

【申込事項】 1. 区分(①又は②) 2. 氏名 3. 住所 4. TEL/FAX 5. メールアドレス

【個人情報、適切に管理し、当連盟からのお知らせ以外には使用いたしません】

神奈川県エアロビック連盟ホームページ <http://kaf.kir.jp/>

プレミアム練習会
少人数限定！！

☆スペシャルフライト練習会！！☆

フライト全国大会を10年間審査してきた
JAF審判委員会副委員長佐々木純子による指導。
実技だけでなく、フライト理論を交えて審判から見た評価も行います。
またアドバンスクラスでは、規定ルーティンの撮影をして
後日個別に詳細なフィードバックをお送りいたします。
今後の練習にお役立てください。

※2015規定ルーティンを使って練習しますので、事前に覚えてきてください。

【①フライト ベーシッククラス】

対象者: ・各スポーツエアロビック大会で全国大会代表を目指す人
・フライトの規定ルーティンが上手になりたい人
・更に基礎を極めたい人

内容: フライトにおいて一番大切なことは、基礎技術の完成度です。
自分は何のくらい出来ているのかを自覚し、正しい動きを理解し、練習するのが一番の近道です。
このクラスではフライト基礎技術(上下軸の引き上げ・弾性・正確性)の追求を行います。

【②フライト アドバンスクラス】

対象者: 全国大会出場経験者 全国大会において更に上を目指す人

内容: 審判はフライト競技に何を求め評価するのかをフライト理論を挟みながら練習していきます。
基礎技術の完成度を極め、ステップによって正確にきっちり動く部分と個性を魅せる部分を使い分ける練習や、更にトップを目指すには自分のアピールポイントを知り自分の世界観を築いていくことも大事なので、客観的なアドバイスをしていきます。
練習の最後に規定ルーティンの動きを撮影し、後日一人一人に審判から見た詳細な評価をフィードバック致します。 今後の練習にお役立てください。

※アドバンスクラス受講者は、後日フィードバックをメール添付で送付しますので、添付ファイルが確認出来るメールアドレスの記載をお願いします。