

**JPPF Training Camp (1) Itinerary: 8<sup>th</sup> – 13<sup>th</sup> April 2017. ジョン合宿日程 4/8-12**

	April 8 <sup>th</sup> 4/8	April 9 <sup>th</sup> 4/9	April 10 <sup>th</sup> 4/10	April 11 <sup>th</sup> 4-11	April 12 <sup>th</sup> 4/12
AM 9:00	<p>Jon - Arrival in Tokyo 7:20 羽田着 Kyoto 新幹線にて京都へ</p>	<p><u>Workshop / Class</u> 座学/研修室</p> <p>Athletes' current status (ranking - if any) Personal training / Planning Reflect on time for positive change? 選手の現状を知る(ランキング、練習状態、今後のトレーニング計画が適切か) Presentation / debate: The Elite Athlete &amp; Individuals Exercise: The Complete Athlete 意見交換(エリート選手の現状練習、完璧選手とは) 12:00 終了予定</p>	<p><u>Workshop / Class</u> 座学/研修室</p> <p>Discussion / Debate around previous days training / observations 前日の練習について意見交換 <u>Training Room</u> 練習/体育館</p> <p>Interaction with the Coaches / Athletes in action. コーチ、選手の関わり方について Assessing coaches approach to Training / Style used コーチの方針評価 12:00 終了予定</p>	<p><u>Workshop / Class</u> 座学/研修室</p> <p>Presentations 講義: Basic Training Model vs Alternative Training Methods 基本のトレーニングモデル その他のトレーニング方法 [Competition] Video 競技会のビデオ 12:00 終了予定</p>	<p><u>Workshop / Class</u> 座学/研修室</p> <p>Meeting with Athletes / Coaches 選手、コーチとのミーティング Discuss Coaches (Overview of) forward thinking / individual Planning for Japan Cup -3 Mth ジャパンカップまで三カ月の個別トレーニングメニュー(最後までいる選手) 最後まで居られなくて、希望する選手には、ジョンと相談の上、吉田進が対応します。 12:00 終了予定</p>
PM 13:30	<p><u>Meeting / Class</u> ミーティング/研修室</p> <p>Introductory meeting to start the process of getting to know each other. 自己紹介 Discussion / Debate about JPPF support programme. JPPF 選手強化方針について意見交換 Discuss the camp/s - fresh start / new journey / tiered system towards 2020 (?) and beyond. 合宿、東京パラあるいはそれ以降の段階的選手強化について Generate debate around expectations of coaches / athletes for shared responsibility in creating a successful / sustainable high performance system コーチと選手とがどのように強化を図っていくか 16:30 終了予定、17:00 完全撤退</p>	<p><u>Training Room</u> 練習/体育館</p> <p>Observation of &gt; 皆さんの練習を観察 Coaches / Athletes in action. コーチと選手の行動 Coaches Approach to, and Style of, training including... コーチの選手へのアドバイスの仕方 Type of bench / assistance exercises &amp; Training Equipment used 選手のフォームと補助種目 16:30 終了予定、17:00 完全撤退</p>	<p><u>Seminar 研修室</u> SNS 掲出注意について 上田大介先生 <u>Training Room</u> 練習/体育館</p> <p>Group discussion around assistance work / exercises &amp; Training Equipment グループ意見交換 補助種目、トレーニング機器 16:30 終了予定、17:00 完全撤退</p>	<p>REST PERIOD</p> <p>有志で、宇治の平等院見学と昼食 トレーニングをしたい方はトレーニング 送迎なし(各自の車で便乗して宿舎へ)</p>	<p>Jon - Depart for Tokyo Airport ジョン東京へ</p>