

Double Dutch Summer Camp 2011 スケジュール

■目標

- ①各参加者間でコミュニケーションを必ず取る。友達を作る!!
- ②自分の力を出し切る!!
- ③真剣にダブルダッチと向き合う。

8月18日(木)		8月19日(金)			8月20日(土)			8月21日(日)						
時間	内容	時間	内容		時間	内容		時間	内容					
7:45	関東集合(新宿駅西口)	7:00	起床		7:00	起床		7:00	起床					
8:00	関東出発	7:30	朝食		7:30	朝食		7:30	朝食					
8:15	関西集合(京都駅八条口)	8:30	玄関集合・移動開始			8:30	玄関集合・移動開始			8:30	玄関集合・移動開始			
8:30	関西出発	9:00	アップ(30分)			9:00	アップ(30分)			9:00	アップ(30分)			
12:00 (予定)	移動 ※関東バス 松本深志高校参加、者新島々駅 にてピックアップ	9:30	グループ①	グループ②	チーム練習	9:30	グループ①	グループ②	チーム練習	9:30	選択・自由練習			
		↓	↓	↓		↓								
		10:25	アクロ	リズム縄		10:25	ダンス	縄技						
		10:35	(55分×2)	(55分×2)		10:35	(55分×2)	(55分×2)						
11:30	練習終了	11:30	練習終了			12:00	閉会式							
13:30	到着予定(関東・関西共に)	12:00	昼食・休憩			12:00	昼食・休憩			12:30	昼食			
14:10	体育館へ移動	14:00	アップ(20分)			14:00	アップ(20分)			14:00	出発			
14:30	自己紹介 グループ分け	14:20	グループ①	グループ②	チーム練習	14:20	グループ①	グループ②	チーム練習	15:30 (予定)	※関東バス 松本深志高校参加者、新島々駅へ			
レクリエーション ※レクリエーション終了次第自由	↓	↓												
	15:15	リズム縄				アクロ						15:15	縄技	ダンス
	15:25	(55分×2)				(55分×2)						15:25	(55分×2)	(55分×2)
16:20	マッスル練習(サーキット)	16:35	マッスル練習(筋トレ)			16:35	マッスル練習(筋トレ)							
17:15	ダウン・移動	17:15	ダウン・移動			17:15	ダウン・移動							
18:00	夕食	18:00	夕食			19:00	BBQ			19:00	関西到着(京都駅八条口)			
19:15	玄関集合・移動開始	19:15	玄関集合・移動開始			21:30	親睦会			20:00	関東到着(新宿西口)			
19:30	田島塾(A)	19:35	グループ①	グループ②	チーム練習	23:00	終了			※帰りのバスの到着時間は予定時間となりますので ご了承ください。				
20:20	ベーシック(B)	19:50									スピード	チーム練習		
		20:30	グループ①	グループ②	チーム練習									
20:30	ベーシック(A)	20:40				チーム練習	スピード							
21:20	田島塾(B)	21:20	ダウン・練習終了・移動開始			0:00	消灯							
21:30	練習終了・移動開始	21:40	消灯			0:00	消灯							
0:00	消灯	0:00	消灯			0:00	消灯							