

2025 年度新体操女子9ブロック U-12 研修会

日時 令和7年10月19日（日）

会場 奈良文化高等学校

参加者 2024年12月末日までに満10歳～12歳の女子新体操選手 99名

指導者 44名

講師 日本体操協会新体操強化本部 曾我部美佳先生 田中舞先生

日本体操協会新体操コーチ育成委員会 臼井千奈美先生 穴久保璃子先生

アシスタントコーチ 中村知花選手

内容

午前（9:10-12:15）

- ① アイスブレイク
- ② コンディショニング
- ③ トレーニング
- ④ アイソレーション
- ⑤ フープ手具操作

午後（13:15-17:15）

- ① ウォーミングアップ（指導者はディスカッションと、ハラスメント研修）
- ② センターアップ
- ③ リボン手具操作
- ④ 徒手演技／トライアウト
- ⑤ クールダウン



日本体操協会新体操強化本部及びコーチ育成委員会の先生方による、わかりやすく丁寧な研修会でした。今年度は初めて、コンディショニングについての講習もあり、この U12 世代のうちに故障しない体作りをするために、体と対話することの大切さを学ぶことができました。また指導者もディスカッションやスポーツハラスメント研修を通して、日頃の自身の指導を省みることができ、とても有意義な時間となりました。