

※クリニック内容注意点

- ・講師により、クリニックのプログラムは異なる。
- ・参加者(経験者・未経験者)の競技レベル・参加人数によって、クリニック実施時間・内容は異なる。
- ・下記記載以外の種目は、その都度相談

バレーボール

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約15分	クリニック開始(ランニング・ストレッチング) アジリティートレーニング ※ボールを利用しアップ含め、瞬発系トレーニング
	約40分	オーバーパス基礎練習 アンダーパス基礎練習(サーブカット) スパイク基礎練習(ブロック練習) サーブ基礎練習
	約30分	ミニゲーム
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式

陸上・走り方教室

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約15分	クリニック開始(ランニング・ストレッチング) 怪我防止予備運動。
	約60分	走り方(基本動作の指導) 走り方(下半身・上半身動作チェック) スタート練習
	約10分	走り方チェック
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式

※競技種目により、異なる。

バドミントン

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約15分	クリニック開始(ランニング・ストレッチング) アジリティートレーニング
	約40分	オーバーヘッドストローク練習 レシーブ練習 半面シングルス ダブルス実戦練習
	約30分	ミニゲーム(ダブルスorシングルス)
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式

競 泳

約1時間15分	約10分	開講式 集合記念写真撮影
	約10分	クリニック開始 陸上ウォーミングアップ(準備体操)
	約40分	自由形基礎練習 背泳ぎ基礎練習 ※講師の得意種目など要相談 模範泳法
	約10分	質疑応答
	約5分	閉講式

※クリニックで行う種目は講師により異なる

※水泳教室は体が冷える為、他競技に比べ短めな設定

卓 球

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約10分	クリニック開始 (ランニング・ストレッチング)
	約40分	乱打 (ラリー) 練習※準備運動を含める。 スマッシュ練習(決め球) 回転サーブ・レシーブ基礎練習
	約30分	講師と対戦
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式

柔 道

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約15分	クリニック開始 (ランニング・ストレッチング) 受身(回転運動) アジリティートレーニング※瞬発系トレーニング
	約60分	各基本動作※講師により異なる。 各寝技基本動作練習 (逃げ方) 各投げ技※講師により異なる。
	約10分	乱取り※生徒のレベルにて異なる。
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式

空 手

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約15分	クリニック開始（ランニング・ストレッチング） 怪我防止予備運動。
	約70分	空手基本動作の確認 突き・蹴り動作練習 模範演武披露
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式

野 球（ソフトボール）

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約25分	クリニック開始（ランニング・ストレッチング） キャッチボール（ボールの持ち方・投げ方指導）
	約60分	守備練習（内野・外野） 打撃練習（トスバッティング）
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式

バスケットボール

約2時間	約15分	開講式 集合記念写真撮影
	約15分	クリニック開始（ランニング・ストレッチング） 怪我防止予備運動。
	約70分	ドリブル練習 シュート練習 オフェンス・ディフェンス練習
	約15分	質疑応答
	約5分	閉講式