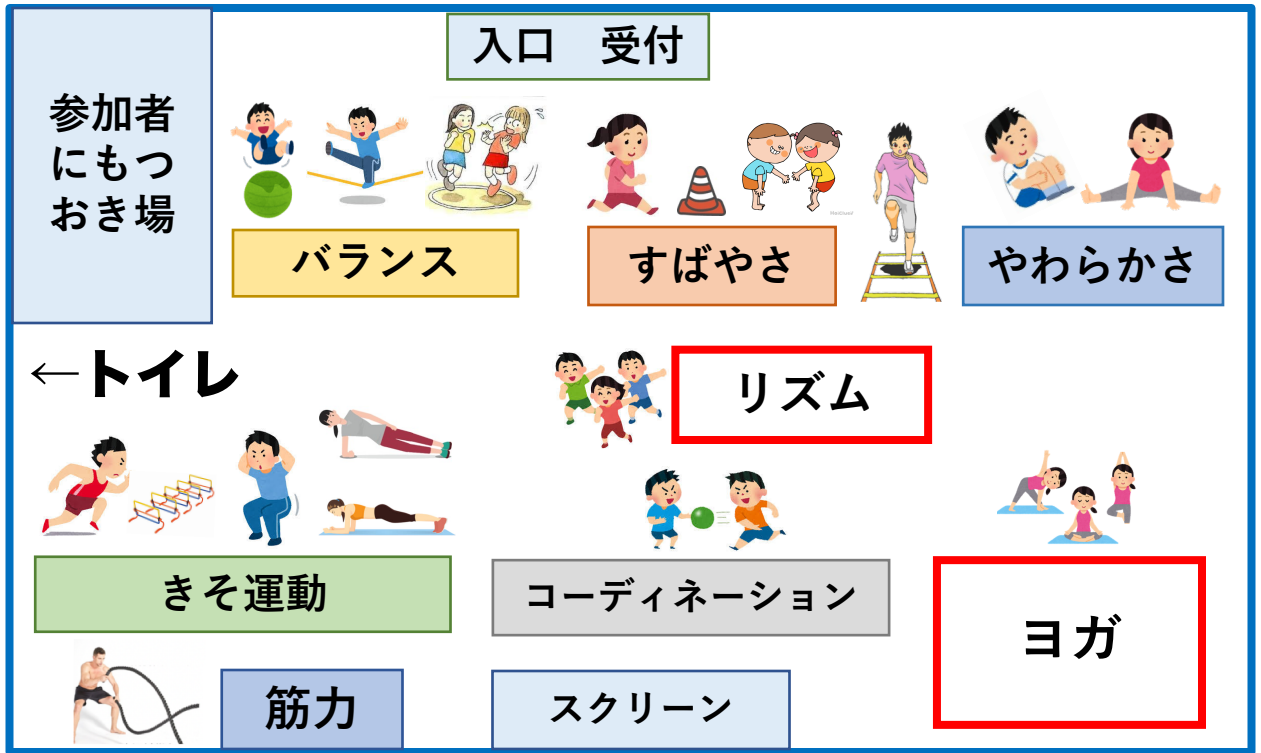


# PRE SUPO マップ



タイムスケジュール	
9:00	受付
9:30	はじまり ケガ予防の話
9:50	アップ
10:00	スポーツ体験
11:30	集合 アンケート
11:45	おわり

きそ運動
走り方 (ミニハードル)
パワーポジション
プランク
サイドプランク


やわらかさ
転がり運動
開脚回り


筋力
バトルロープ

バランス
バランスボール乗り
棒わたり
おしずもう

すばやさ
追いかっこ
ダッシュ
はしご

コーディネーション
スローイングキャッチ

ヨガ教室20分 (5分前にブースに集合)	
10:10	第1セッション 
10:40	第2セッション
11:10	第3セッション

リズム運動10分 (5分前にブースに集合)	
第1～第4セッション 	
10:10～、10:30～	
10:50～、11:10～	