

# 平成17年度NTS(ナショナル・トレーニング・システム)中央研修会/フリースタイル

2006年3月8日(水) - 12日(日)

第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目
3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)	3/12(日)
	<p>7:00-8:00 <b>体力測定(インターミッテッド)</b> 300m → 10sec → 300m - 30sec × 3set</p>	<p>7:00-8:00 <b>ランニング'</b> ジョグ' 1km / ショートインターハーブル 100m × 4本 × 3set / ジョグ' 1km 補強3種目(肩入れ腕立て、くぐり 背筋、俵返し × 3set)</p>	<p>6:30-8:00 <b>ウェイト5種目 × 5set</b> バーワークリーン / スクワット / ベンチプレス (84kg 以上) / ローバー (74kg以下) / ツーハンズ・カーブ / 腹筋</p>	<p>7:00-8:00 <b>ランニング'</b> ジョグ' 1km / ショートインターハーブル 100m × 4本 × 3set / ジョグ' 1km</p>
	<p>8:00 シャワー / 朝食</p> <p>9:00 - 12:00 <b>形態測定</b> 測定終了後、技術練習参加</p> <p>10:00-12:00 <b>技術練習</b> (スタンド) 復習 片脚タックル(頭・内/外)</p>	<p>8:00 シャワー / 朝食</p> <p>10:00 - 12:00 <b>技術練習</b> (スタンド) 復習 片脚タックル(頭・内/外)攻防</p>	<p>8:00 シャワー / 朝食</p> <p>AM <b>自主練習</b></p>	<p>8:00 シャワー / 朝食</p> <p>10:00-12:00 <b>技術練習</b> 復習(スタンド) (グランド) <b>実践練習</b> スパーリング' (2min × 3P × 2set)</p>
<p>14:00 集合(1F/ロビー)</p> <p>14:10-15:00 館内見学</p>	<p>(スタンド) 復習</p> <p>12:00 シャワー / 昼食</p>	<p>12:00 シャワー / 昼食</p>	<p>12:00 シャワー / 昼食</p>	<p>12:00 <b>解散式</b> <b>シャワー / 昼食</b> <b>自由解散</b></p>
<p>15:30-17:30 <b>技術練習</b> (スタンド) 構え 組手 崩し ステップ 両脚タックル ドリル</p>	<p>13:00 - 16:30 <b>体力測定</b> 測定終了後レスリング場へ</p> <p>15:30-17:30 <b>技術練習</b> (スタンド) 復習</p>	<p>15:30-17:30 <b>技術練習</b> (スタンド) 復習 ガブリ ガブリ攻防 (グランド) カツレンチ アンクルホールド</p> <p>15:30-17:30 <b>実践練習</b> (スタンド) 復習</p>	<p>14:00-16:30 <b>技術練習</b> (スタンド) 復習 質疑応答から (グランド) 股裂き グランド攻防</p> <p>14:00-16:30 <b>実践練習</b> スパーリング' (1min. × 30set)</p>	
17:30 風呂 / 夕食	17:30 風呂 / 夕食	17:30 風呂 / 夕食	16:30 風呂	
19:00-20:00 ビデオ・講義「世界で勝つためには」 日本レスリング協会ナショナルコーチ	19:00-20:30 講義・指導「ウエイトトレーニング」 有賀誠司先生(東海大学助教授)	18:30-19:20 講義「スポーツ栄養」 中嶋先生(国立スポーツ科学センター)	17:30-18:30 講義「スポーツ心理」 菅生先生(国立スポーツ科学センター)	18:30 夕食