

## 【指導者ライセンス講習時間割】

### 【Basic】

回数	時間	内容	備考
①5/23(土)	10:00～11:20	(講)チアダンス基本理論	オンライン(zoom)
	11:30～12:50	ウォームアップとクールダウン	
	14:00～15:20	レッスン動画① (レポート)	
②5/24(日)	10:00～11:20	POMI	オンライン(zoom)
	11:30～12:50	キッズ向け指導	
	14:00～15:20	キッズ向けテクニック(キック I /ジャンプ I /ターン I)	
③5/30(土)	10:00～10:30	修了テスト(筆記テスト)	東京スポーツ文化館(BumB) 研修ルームB アクターズスタジオ
	10:30～	実技テスト	

### 【Basic+Advance】

#### 【Advance(Basic取得者)】※網掛クラスのみ対象

回数	時間	内容	備考
①5/23(土)	10:00～11:20	(講)チアダンス基本理論	オンライン(zoom)
	11:30～12:50	ウォームアップとクールダウン	
	14:00～15:20	レッスン動画① (レポート)	
	15:30～16:50	(講)大会規定の解析と振付	
	17:00～18:00	(講)負傷に対する知識と予防	
②5/24(日)	10:00～11:20	POMI	オンライン(zoom)
	11:30～12:50	キッズ向け指導	
	14:00～15:20	キッズ向けテクニック(キック I /ジャンプ I /ターン I)	
	15:30～16:50	チアダンスのためのバレエ基礎 I	
	17:00～18:20	キック II	
③5/30(土)	10:30～12:00	指導実践 I (アドバンス)	東京スポーツ文化館(BumB) 研修ルームB アクターズスタジオ
	13:30～14:50	POM II	
	14:30～15:50	ターン II	
	16:00～17:20	レッスン動画②	
④6/6(土)	10:00～11:20	Jazz I	オンライン(zoom)
	11:30～12:50	Hip Hop I	
	14:00～15:20	ジャンプ II	
⑤6/13(土)	10:00～10:30	修了テスト(筆記テスト)	国立オリンピック記念青少年総合センター カルチャー棟 音楽演劇室 13
	10:30～	実技テスト	

## 講習の内容について

\* (講)…講義(座学)

\* レッスン動画とは…

①キッズ(幼児・小学低学年)を想定したクラスの内容を集約した動画をご覧いただき、解説いたします。感想などレポートを提出していただきます。

②高校生以上(初心者を含む)を想定したクラスの内容を集約した動画をご覧いただきレッスンの感想などレポートを提出していただきます。

\* 指導実践とは…

ご自身が指導者として指定科目のレッスン(8~10分)の実技指導を拝見します。  
それをチェックしコメントシートをお返しします。

\* 修了テストとは…

指導実践で行った科目1つにテクニックレクチャーを加えた指導実践の実技テスト(15分)のとテキストを基本とした筆記テストを行います。筆記テストの合格基準は100点満点中80点とし、返却はいたしません。