

Synchronised Swimming Coaches and Judges Seminar  
with Ms. Tatiana Danchenko and Ms. Karina Tashagadzhieva  
16<sup>th</sup> – 17<sup>th</sup> March 2017, Tokyo, Japan  
Time Schedule

\*受付は NTC1F ロビーで行います。スケジュールは予告なく変更することがあります。

16<sup>th</sup> March, 2017, THU 9:00~19:00

8:45 – 8:55 【NTC ロビー】	Reception	受付
9:00 – 9:15 【NTC 研2】	Welcome	開講式
9:15 – 10:45 Lecture room 【NTC 研2】	Training & Conditioning トレーニング&コンディショニング	Yearly Training & Conditioning Plan Periodization Weekly and/or Daily training program What kinds of training program on land and in the water do you do? 年間トレーニング& コンディショニングプラン 期分け 週間／1日トレーニングプログラム トレーニング(陸上・水中), 量・頻度・強度
11:00 – 13:30 Gym 【NTC3F 体操場】	Gym training [on land] 陸上でのトレーニング	How to improve flexibility, muscle strength, extension of legs and toes, so on? Introduction of training program 筋力・柔軟性強化の方法 脚質強化の方法
	Lunch	
15:00 – 19:00 Pool 【シンクロプール】	Pool training [in the water] 水中トレーニング	Speed swimming, propulsive techniques Basic skills drills for sculling, ballet leg, vertical, spin, thrust, etc. Training methods for improving height Training methods for traveling fast in a routine Stamina training for a routine Synchronized training: how to synchronize movements スイムメニュー 倒立・サポート・スピinnなど基本スキルのドリル 高さを上げるためのトレーニング法 ルーティン中に素早く進むためのトレーニング法 ルーティンを最後まで泳ぎ切るためのトレーニング 同時性の合わせ方

17<sup>th</sup> March, 2017, FRI

9:00～17:00

9:00 – 11:00 Lecture room 【JISS 研B】	Routine Choreography ルーティンづくり	Idea, concept Music selection How to choreograph: is it by yourself? by swimmers? Who choreograph it? How long do you need to create a routine? What are main points for choreography? How do you improve choreography skills? アイデア, コンセプト 選曲, 振り付け方法, 演技構成
11:15 – 12:30 Lecture room 【JISS 研B】	Coaching コーチング	What is your own style? What is different from other coaches? What is philosophy or principle of your coaching? What is the most difficult in coaching? How do you improve your coaching skill? Do you have any methods for improving your coaching skills? Where do you learn coaching skill and knowledge from? タチアナさんの指導の特徴 選手が思うようにいかない時にはどのように対処しているのか コーチとしてこだわっていること、コーチはこうあるべきと考えていることは何か コーチとしての技量を養うために心がけていることは何か
	National team Strategy 代表強化	National team selection, Coaching and supporting staffs National team selection - what, when, how Daily schedule of National team members Why does Russia keep the top I the worlds for more than 15 years? 選手選考, 代表チーム指導体制とサポート体制 ロシアの代表選手の選考方法は? ロシアの選手の普段の過ごし方 コーチとしての勉強の場やトレーニングがあるか なぜロシアが 10 年以上トップを走り続けられるのか
Talent Identification & Coaching for juniors タレント発掘&ジュニア期の指導	Talent Identification – what, when, how What is the most important factor for junior swimmers? What is ideal body proportion for juniors? 将来を見据えてどのような要素を持つ選手を探しているのか ジュニア期においては何に重きを置いてトレーニングをしているか ジュニア期においてはどのような身体を理想としているか	
Lunch		
14:00 – 16:30 Gym / Pool	Gym or Pool Open session	Requests from participants 参加者のリクエストに応じて
16:30 – 17:00	Wrap-up / Closing	まとめ／閉講式