

2021年度 ジュニアユースアカデミーキャンプ レクチャーセッション

1回目: 11/26~28

(男子・女子)

| 11/26・PM | メニュー | YouTube |
|-----------------|-------------------------|---|
| 1-1-Lecture 1-1 | 栄養講習 |  https://youtu.be/-GxjRel6lik |
| 1-1-1-1 | オープニング |  https://youtu.be/kGqb5zg62dM |
| 1-1-1-2 | シュートフォームビフォー撮影 |  https://youtu.be/BFYUNXq4R9k |
| 1-1-1-3 | シェーピングビフォー撮影 |  https://youtu.be/eN2ewTa0j78 |
| 1-1-2-1 | スポーツパフォーマンストレーニング |  https://youtu.be/VJTfRjKn-mA |
| 11/27・AM | | |
| 1-2-1-1 | スポーツパフォーマンストレーニング |  https://youtu.be/tBbSYjwPOHo |
| 11/27・PM | | |
| 1-3-Lecture 3-1 | マインドセット |  https://youtu.be/jxwdkCsz6u8 |
| 1-3-1-1 | スポーツパフォーマンストレーニング |  https://youtu.be/YeTPCu-0mxk |
| 11/28・AM | | |
| 1-4-Lecture 3-1 | コーチ講習 |  https://youtu.be/OU8NHTRePBU |
| 1-4-1-1 | スポーツパフォーマンストレーニング |  https://youtu.be/meTG2XECGiY |
| 2回目: 12/17~19 | | |
| 12/17・PM | | |
| 2-1-Lecture 1-1 | スポーツパフォーマンストレーニング |  https://youtu.be/Aogs5dkh1SA |
| 2-1-Lecture 1-2 | 身体の強化と回復 |  https://youtu.be/8CMBCPOB9mE |
| 2-1-Lecture 1-3 | Japan's Pride インテグリティ講習 |  https://youtu.be/5R5X3uZQtba |
| 2-1-1-1 | ウォームアップ |  https://youtu.be/n6rWM6bFCbQ |
| 12/18・AM | | |
| 2-2-Lecture 2-1 | スポーツパフォーマンストレーニング |  https://youtu.be/GGL6oluvtp0 |
| 2-2-1-1 | ウォームアップ |  https://youtu.be/dWnDjIA6Ily |
| 2-2-2-1 | シュートフォーム撮影 |  https://youtu.be/_ED7_zfKKI4 |
| 12/18・PM | | |
| 2-3-Lecture 3-1 | スポーツパフォーマンストレーニング |  https://youtu.be/-JOC5AcFatk |
| 2-3-Lecture 3-2 | 振り返り・マインドセット講習 |  https://youtu.be/S4ppl3J5sfs |
| 2-3-1-1 | ウォームアップ |  https://youtu.be/hBYAy_C7c-4 |
| 12/19・AM | | |
| 2-4-Lecture 4-1 | キャンプメッセージ |  https://youtu.be/hX8SZOYUpMM |
| 2-4-1-1 | ウォームアップ |  https://youtu.be/Pd0Y9fs71rM |