

# 2021年度 U14ナショナル育成キャンプ レクチャーセッション(男子)

1回目: 11/19~21

11/19・PM	メニュー	YouTube
1-1-Lecture 1-1	Japan's Way	 <a href="https://youtu.be/uecB3KmjQrl">https://youtu.be/uecB3KmjQrl</a>
1-1-Lecture 1-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/wLgm0tvDsxY">https://youtu.be/wLgm0tvDsxY</a>
1-1-Lecture 1-3	シューティングプロジェクト講習	 <a href="https://youtu.be/D-HeQ9QOHN8">https://youtu.be/D-HeQ9QOHN8</a>
1-1-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/nDqFL00As04">https://youtu.be/nDqFL00As04</a>
11/20・AM		
1-2-Lecture 2-1	動きのチェックリスト	 <a href="https://youtu.be/5INTC_Jidyl">https://youtu.be/5INTC_Jidyl</a>
11/20・PM		
1-3-Lecture 3	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/BjECQjGpNsE">https://youtu.be/BjECQjGpNsE</a>
1-3-Lecture 4	マインドセット	 <a href="https://youtu.be/i8v7VQF4qRU">https://youtu.be/i8v7VQF4qRU</a>
11/21・AM		
1-4-Lecture 5-1	栄養講習	 <a href="https://youtu.be/0jxF2-woo3o">https://youtu.be/0jxF2-woo3o</a>
1-4-Lecture 5-2	コーチ講習	 <a href="https://youtu.be/LmKEkQ6s-Dw">https://youtu.be/LmKEkQ6s-Dw</a>
1-4-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/DO_IQaH2nAk">https://youtu.be/DO_IQaH2nAk</a>
2回目: 12/10~12		
12/10・PM		
2-1-Lecture 1-1	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/G2aYQ58rQE8">https://youtu.be/G2aYQ58rQE8</a>
2-1-Lecture 1-2	シュート講習	 <a href="https://youtu.be/KwPgx8X5F7M">https://youtu.be/KwPgx8X5F7M</a>
2-1-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/a7YLXtsgx8k">https://youtu.be/a7YLXtsgx8k</a>
2-1-5-1	3x3	 <a href="https://youtu.be/MONUrnfr2rl">https://youtu.be/MONUrnfr2rl</a>
12/11・AM		
2-2-Lecture 2	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/B0kxIz4ckck">https://youtu.be/B0kxIz4ckck</a>
2-2-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/zN0ssMvn1q0">https://youtu.be/zN0ssMvn1q0</a>
12/11・PM		
2-3-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/tX74lVq5fWs">https://youtu.be/tX74lVq5fWs</a>
11/12・AM		
2-4-Lecture 4	キャンプメッセージ	 <a href="https://youtu.be/q8x0IU4oU_E">https://youtu.be/q8x0IU4oU_E</a>
2-4-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/2YX7DNMr210">https://youtu.be/2YX7DNMr210</a>
2-4-2-1	キャンプ内容確認	 <a href="https://youtu.be/ZdRtZ9EFKfc">https://youtu.be/ZdRtZ9EFKfc</a>
2-4-4-2	ハーフコートオフェンス振り返り	 <a href="https://youtu.be/ywm9E8CSUmE">https://youtu.be/ywm9E8CSUmE</a>
2-4	閉会式	 <a href="https://youtu.be/o41BYDn-7sE">https://youtu.be/o41BYDn-7sE</a>

# 2021年度 U15ナショナル育成キャンプ レクチャーセッション(男子)

1回目: 11/26~28

11/26・PM	メニュー	YouTube
1-1-Lecture 1-1	シューティングプロジェクト講習	 <a href="https://youtu.be/oXk-tgYxsnA">https://youtu.be/oXk-tgYxsnA</a>
1-1-Lecture 1-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/l27NiUVw8QE">https://youtu.be/l27NiUVw8QE</a>
1-1-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/z_rgeQxQP8k">https://youtu.be/z_rgeQxQP8k</a>
11/27・AM		
1-2-Lecture 2-1	Japan's Pride インテグリティ講習	 <a href="https://youtu.be/0xNQNU0i2Kg">https://youtu.be/0xNQNU0i2Kg</a>
1-2-Lecture 2-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/joPlyL64uC0">https://youtu.be/joPlyL64uC0</a>
1-2-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/2JYS3sX4fe4">https://youtu.be/2JYS3sX4fe4</a>
11/27・PM		
1-3-Lecture 3-1	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/J41E5DaPNN0">https://youtu.be/J41E5DaPNN0</a>
1-3-Lecture 3-2	スケットボールIQ・マインドセット	 <a href="https://youtu.be/6entJh1anWA">https://youtu.be/6entJh1anWA</a>
1-3-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/jvTvJzYdgMM">https://youtu.be/jvTvJzYdgMM</a>
11/28・AM		
1-4-Lecture 4-1	クールダウン	 <a href="https://youtu.be/r0W9gTZLSMc">https://youtu.be/r0W9gTZLSMc</a>
1-4-Lecture 4-2	栄養講習	 <a href="https://youtu.be/7h2VUDC2pXI">https://youtu.be/7h2VUDC2pXI</a>
1-4-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/9CfclaQCfLY">https://youtu.be/9CfclaQCfLY</a>

2回目: 12/17~19

12/17・PM	メニュー	YouTube
2-1-Lecture 1-1	身体についての講習	 <a href="https://youtu.be/zAGRNvVkbNg">https://youtu.be/zAGRNvVkbNg</a>
2-1-Lecture 1-2	シュートフォーム講習	 <a href="https://youtu.be/ZqEnoRY6kOM">https://youtu.be/ZqEnoRY6kOM</a>
2-1-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/g-pY27mpZPE">https://youtu.be/g-pY27mpZPE</a>
12/18・AM		
2-2-Lecture 2-1	身体についての講習	 <a href="https://youtu.be/0j-x31ZLZ1Q">https://youtu.be/0j-x31ZLZ1Q</a>
2-2-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/vQ37GmPvhU4">https://youtu.be/vQ37GmPvhU4</a>
12/18・PM		
2-3-Lecture 3-1	栄養講習	 <a href="https://youtu.be/3GKuy0tUAoc">https://youtu.be/3GKuy0tUAoc</a>
2-3-Lecture 3-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/QmSMyyVgpA4">https://youtu.be/QmSMyyVgpA4</a>
2-3-2-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/WAVXF5nCrzM">https://youtu.be/WAVXF5nCrzM</a>
12/19・AM		
2-4-Lecture 4-1	キャンプメッセージ	 <a href="https://youtu.be/SQpul8ZMuWw">https://youtu.be/SQpul8ZMuWw</a>
2-4-1-1	昨日のゲーム振り返り	 <a href="https://youtu.be/GXjuC6WLvq4">https://youtu.be/GXjuC6WLvq4</a>
2-4-2-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/aEDbLeCdYkg">https://youtu.be/aEDbLeCdYkg</a>