

# 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(女子)

1回目: 11/19~21

11/19・PM	メニュー	YouTube
1-1-Lecture 1-1	繋がりと共通点	 <a href="https://youtu.be/eMxwzV9N-UI">https://youtu.be/eMxwzV9N-UI</a>
1-1-Lecture 1-2	トレーニングの重要性と実践	 <a href="https://youtu.be/Ei7dTYk53jk">https://youtu.be/Ei7dTYk53jk</a>
11/20・AM		
1-2-Lecture 2-1	Japan's Way	 <a href="https://youtu.be/6s2JYc_zvb8">https://youtu.be/6s2JYc_zvb8</a>
1-2-Lecture 2-2	女性アスリートの3主徴	 <a href="https://youtu.be/0a4yynZb3iU">https://youtu.be/0a4yynZb3iU</a>
1-2-1-1	マインドセット(リーダーとフォロワー)	 <a href="https://youtu.be/e4sHqlyN8tU">https://youtu.be/e4sHqlyN8tU</a>
1-2-2-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/g19pFmvn6jl">https://youtu.be/g19pFmvn6jl</a>
11/20・PM		
1-3-Lecture 3-1	トレーニング	 <a href="https://youtu.be/87krkYLwEtA">https://youtu.be/87krkYLwEtA</a>
1-3-Lecture 3-2	マインドセット	 <a href="https://youtu.be/FF6D_M3GNDk">https://youtu.be/FF6D_M3GNDk</a>
11/21・AM		
1-4-Lecture 4-1	コーチ講習	 <a href="https://youtu.be/kvVURFh4T_Q">https://youtu.be/kvVURFh4T_Q</a>
1-4-Lecture 4-2	トレーニング	 <a href="https://youtu.be/sATHiBWSxSk">https://youtu.be/sATHiBWSxSk</a>

2回目: 12/10~12

12/10・PM		
2-1-Lecture 1-1	トレーニングについて	 <a href="https://youtu.be/1Zvxm8Hs6eo">https://youtu.be/1Zvxm8Hs6eo</a>
2-1-Lecture 1-2	睡眠・食事	 <a href="https://youtu.be/9n0tCnDB1no">https://youtu.be/9n0tCnDB1no</a>
2-1-Lecture 1-3	スポーツパフォーマンス	 <a href="https://youtu.be/1_-NjKHwGCE">https://youtu.be/1_-NjKHwGCE</a>
2-1-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/nQH1bXvQqVU">https://youtu.be/nQH1bXvQqVU</a>
12/11・AM		
2-2-Lecture 2-1	食事	 <a href="https://youtu.be/zekLjmoad1A">https://youtu.be/zekLjmoad1A</a>
2-2-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/S4_LOw_ZT3Y">https://youtu.be/S4_LOw_ZT3Y</a>
12/11・PM		
2-3-Lecture 3-1	言語技術	 <a href="https://youtu.be/fy1HpPUkX1M">https://youtu.be/fy1HpPUkX1M</a>
2-3-Lecture 3-2	トレーニングの組み立て方と実践	 <a href="https://youtu.be/IEscfcpNe-k">https://youtu.be/IEscfcpNe-k</a>
12/12・AM		
2-4-Lecture 4-1	コミュニケーション・スポーツパフォーマンス	 <a href="https://youtu.be/pbn2pVSCS5s">https://youtu.be/pbn2pVSCS5s</a>
2-4-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/q0kZvzv7XGs">https://youtu.be/q0kZvzv7XGs</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(女子)

1回目: 11/26~28

11/26・PM	メニュー	YouTube
1-1-Lecture 1-1	女性アスリートの三主徴+栄養講習	 <a href="https://youtu.be/Amo0UK1WS_Q">https://youtu.be/Amo0UK1WS_Q</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/7JIL5PF2dhw">https://youtu.be/7JIL5PF2dhw</a>
1-1-1-1	チームミーティング	 <a href="https://youtu.be/Tci1zoJtuWY">https://youtu.be/Tci1zoJtuWY</a>
1-1-1-2	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/Fr_W3QeUxhE">https://youtu.be/Fr_W3QeUxhE</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/Erve77KSLeE">https://youtu.be/Erve77KSLeE</a>
1-2-Lecture 2-2	チームミーティング	 <a href="https://youtu.be/EgmwcZZR1Nw">https://youtu.be/EgmwcZZR1Nw</a>
1-2-Lecture 2-3	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/wt-Nrlpgnag">https://youtu.be/wt-Nrlpgnag</a>
1-2-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/s-Q4p4ECG-s">https://youtu.be/s-Q4p4ECG-s</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/5rDz04uiF0k">https://youtu.be/5rDz04uiF0k</a>
1-3-Lecture 3-2	チームミーティング	 <a href="https://youtu.be/iRLL8mYkdTw">https://youtu.be/iRLL8mYkdTw</a>
1-3-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/mL4rk0EBK1w">https://youtu.be/mL4rk0EBK1w</a>
11/28・AM		
1-4-Lecture 4-1	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/70ECKjky9Lg">https://youtu.be/70ECKjky9Lg</a>
1-4-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/3J632ZL7XeU">https://youtu.be/3J632ZL7XeU</a>
2回目: 12/17~19		
12/17・PM		
2-1-Lecture 1-1	エクササイズ講習・スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/yp2GhtlqNpo">https://youtu.be/yp2GhtlqNpo</a>
2-1-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/a5Ah0nnEx6A">https://youtu.be/a5Ah0nnEx6A</a>
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	 <a href="https://youtu.be/-hQTUKLYrsw">https://youtu.be/-hQTUKLYrsw</a>
2-2-1-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/tMmbBf2nfbg">https://youtu.be/tMmbBf2nfbg</a>
12/18・PM		
2-3-Lecture 3-1	チームミーティング	 <a href="https://youtu.be/XQe-A0QSGRU">https://youtu.be/XQe-A0QSGRU</a>
1-3-Lecture 3-2	エクササイズ講習・栄養講習	 <a href="https://youtu.be/NaDHW_gMD-l">https://youtu.be/NaDHW_gMD-l</a>
2-3-2-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/osz7gNxJM5A">https://youtu.be/osz7gNxJM5A</a>
12/19・AM		
2-4-Lecture 4-2	スポーツパフォーマンストレーニング	 <a href="https://youtu.be/qXcNMgdCUJo">https://youtu.be/qXcNMgdCUJo</a>
2-4-1-1	前日練習振り返り	 <a href="https://youtu.be/vX0bcfP_QVU">https://youtu.be/vX0bcfP_QVU</a>
2-4-3-1	ウォームアップ	 <a href="https://youtu.be/MC0wFR9xcU8">https://youtu.be/MC0wFR9xcU8</a>