

カラーガード コース

グレード【3級】 指導時間(60分×4単位)

目 標	基本操法の完成 応用操法の導入(基本スピン、トスを習得する)	
時間(分)	講座名	指導内容
60分×1	基本操法5	① ウォーム・アップ ② 4級の基本操法の確認と完成 ③ ロー・ポート&バック・ロー・ポート ④ フロント・スピン(プッシュ・スピン) ⑤ サイド・スピン(プッシュ・スピン) ⑥ リスト・アップ パターン #3 パターン #4
60分×1	基本操法6	⑦ フィギュア・エイト ⑧ バック・フィギュア・エイト ⑨ スウィープス・バリエーション ・フラッグ・コントロール ・フォーム ・軌道運動 パターン #5
60分×1	基本操作7	⑩ プッシュ・トス パターン #6
60分×1	基本操法8	コンビネーションⅡ ・テンポ ・スナッピング ・グリップ・コントロール ・タイミング ・フォーム 検定課題を中心に基本操作の練習 ※コンビネーション検定課題は、基本操作を使用して担当講師が事前に作成して出題する。
教 材	全国共通教材	
準備する物	筆記用具、フラッグ & ポール	