女性アスリートの強化支援委託事業　スケジュール（予定）

2019/6/5現在

【SESSION 1 東北クエスト】

2019年	7月27日		7月28日		7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日		8月4日	
	土		日		月	火	水	木	金	土		日	
	選手	保護者	選手	保護者	選手	選手	選手	選手	選手	選手	保護者	選手	保護者
朝食			朝食	各自手配	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	各自手配	朝食	各自手配
午前			ジャンプトレーニング		ジャンプトレーニング	ジャンプトレーニング	ジャンプトレーニング	アクティビティ	ジャンプトレーニング	ジャンプトレーニング		ジャンプトレーニング	
昼食	集合		昼食	各自手配	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	各自手配	解散	
午後	講習プログラム		フィジカルエクササイズ講習プログラム	保護者向けプログラム	フィジカルエクササイズ講習プログラム	フィジカルエクササイズ講習プログラム	フィジカルエクササイズ講習プログラム	自主課題取り組み	フィジカルエクササイズ講習プログラム	フィジカルエクササイズ講習プログラム	保護者向けプログラム		
夕食	夕食	各自手配	夕食	各自手配	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	各自手配		
夜	振り返りワーク 自主学習時間	保護者向けプログラム	振り返りワーク 自主学習時間		振り返りワーク 自主学習時間	振り返りワーク 自主学習時間	振り返りワーク 自主学習時間	振り返りワーク 自主学習時間	振り返りワーク 自主学習時間	振り返りワーク 自主学習時間	保護者向けプログラム		

【SESSION 2 会場未定】

2019年	9月21日		9月22日		9月23日	
	土		日		月	
	選手	保護者	選手	保護者	選手	保護者
朝食			朝食	各自手配	朝食	各自手配
午前			ジャンプトレーニング		ジャンプトレーニング	
昼食	集合		昼食	各自手配	解散	
午後	ジャンプトレーニング		フィジカルエクササイズ講習プログラム	保護者向けプログラム		
夕食	夕食	各自手配	夕食	各自手配		
夜	フィジカルエクササイズ講習プログラム	保護者向けプログラム	振り返りワーク 自主学習時間	保護者向けプログラム		

※　本スケジュールは”案”となります。正式なスケジュールは各セッションの1か月前までを目途に発表し、お申し込みいただいた方へ別途ご案内いたします。

※　保護者の方の参加対象・条件は、「保護者対象プログラム、選手との合同プログラムにともに参加できる者」としておりますが、SESSION1の月～金曜日期間のみは選手
　のみのプログラムとなります。

※　地域指導者の方はすべてのプログラムが参加対象となり、本事業コーチングスタッフと同様の動きの中で指導実践での実技講習の形を取ります。

※　SESSION 2の会場は決定し次第後日発表いたします。

選手プログラム	保護者プログラム	選手・保護者合同プログラム	地域指導者プログラム→全体

【SESSION 3 ニセコ花園】

2020年	1月17日		1月18日		1月19日		1月20日	
	金		土		日		月	
	選手	保護者	選手	保護者	選手	保護者	選手	保護者
朝食			朝食	各自手配	朝食	各自手配	朝食	各自手配
午前			競技大会BA		競技大会SS		コース練習	
昼食	集合		昼食	各自手配	昼食	各自手配	解散	
午後	公式トレーニング		フィジカルエクササイズ講習プログラム		フィジカルエクササイズ講習プログラム			
夕食	夕食	各自手配	夕食	各自手配	夕食	各自手配		
夜	振り返りワーク 自主学習時間	保護者向けプログラム	振り返りワーク 自主学習時間	保護者向けプログラム	振り返りワーク 自主学習時間	保護者向けプログラム		