女性アスリートの強化支援委託事業 SESSION 1 ＠富山キングス スケジュール （予定）

2018/8/17現在

2018年9月	21	22	23	24
	金	土	日	月・祝
	女性事業	女性事業	女性事業	女性事業
朝		朝食 7:30-8:30	朝食 7:30-8:30	朝食 7:30-8:30
午前1		アスリートの栄養・食事の基本 9:00-10:15 びんてる名剣レストラン	傷害予防・動作機能改善エクササイズ 講習会・実践 9:00-11:30 びんてる名剣トレーニングルーム	送迎車で移動 ウォーミングアップエクササイズ 実践 9:30-10:30 富山キングス （雨天：びんてる名剣トレーニングルーム）
午前2		ウォーミングアップエクササイズ 講習会 10:30-11:45 びんてる名剣トレーニングルーム		ジャンプトレーニング 11:00-13:30 富山キングス 送迎車で移動
昼		昼食 12:00-13:00	昼食 12:00-13:00	（補食 12:15-12:45＠キングス） 昼食 14:00-15:00
午後1	受付 13:00～／集合 13:30 びんてる名剣 ガイダンス 13:45-14:00 発育発達期の女性アスリートの身体的課題 14:00-15:15 びんてる名剣レストラン	送迎車で移動 ジャンプトレーニング 14:00-16:30 富山キングス	送迎車で移動 ジャンプトレーニング 個別動作解析フィードバック 14:00-16:30 富山キングス	閉会式 15:00～ びんてる名剣 解散 15:30
午後2	バイオメカニクス講習 15:30-17:00 びんてる名剣レストラン	送迎車で移動	送迎車で移動	
夕	夕食 18:00-19:00	夕食 18:00-19:00	夕食 18:00-19:00	
夜	アライメントチェック・アンケート記入 19:30-21:00 びんてる名剣トレーニングルーム	動作分析フィードバック 19:30-20:30 びんてる名剣レストラン	トップ選手講話 19:30-20:30 びんてる名剣レストラン	
宿舎	びんてる名剣	びんてる名剣	びんてる名剣	
備考		富山キングス⇔びんてる名剣：車で5分		

＜お知らせ＞

※ 天候、トレーニング進度により、プログラム、スケジュール、会場などが一部変更になる可能性がございます。変更が生じた場合は都度情報をアップデートしご連絡いたします。

※ 1日目はジャンプトレーニングはございません。内容は座学講習と軽運動となりますので、動きやすい服装と筆記用具をご準備ください。

※ 期間中の宿舎～ジャンプトレーニング施設間は事業の方で送迎いたします。また集合時会場へ・解散時会場からの移動については各自手配・費用負担といたします。

※ SESSION1では全プログラムスケジュールを保護者・地域指導者の選手との合同プログラムといたします。

＜問合わせ先＞ ssba.josei@gmail.com