

U-10 北海道・東北ブロック パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：本宮市総合体育館/宿泊先：ホテル華の湯

10/2 (金)		10/3 (土)		10/4 (日)	
11:30		6:30		6:30	
			起床、朝食		起床、朝食
		8:30	移動	8:30	移動
		9:00	ウォーミングアップ指導	9:00	各自ウォーミングアップ&指導
		9:30	各自練習	9:15	技術実技 小林哲平 川畑圭輔 羽佳翔鵬 下川寛子
		10:00	4,5,6,7試合目		
	集合・体育館へ移動	11:45	昼食	11:45	トレーニング&クールダウン
	オリエンテーション		各自練習	12:30	クロージング
	オリンピック講話 仲村錦治郎	13:00	順位決定戦	13:00	昼食
	14:30 ウォーミングアップ指導	13:45	トレーニング&クールダウン	14:00	解散
	各自練習	14:15	14:30 技術座学講義 U-10、15合同・男女別 小林哲平 羽佳翔鵬	14:30	
	1,2,3試合目	15:30	栄養講義 安達瑞保		
	トレーニング&クールダウン	16:30	移動		
	移動	17:00	試合振り返り、勉強等		
18:00	夕食	18:00	夕食		
19:15	宿題・入浴	19:15	宿題・入浴		
22:00	就寝	22:00	就寝		

ウォーミングアップ指導、トレーニング&クールダウン：米澤和洋、佐々木智徳

U-15 北海道・東北ブロック パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：本宮市総合体育館/宿泊先：ホテル華の湯

10/2 (金)		10/3 (土)		10/4 (日)	
11:30		6:30		6:30	
			起床、朝食	8:00	起床、朝食
		8:30	移動	8:30	移動
		9:00	ウォーミングアップ指導	9:00	メンタル講義 奥野真由
		9:30	各自練習	9:30	各自ウォーミングアップ&指導
		10:00		9:45	
			4,5,6,7試合目		10:00 技術実技 小林哲平 川畑圭輔 羽佳翔鵬 下川寛子
	集合・体育館へ移動	11:45		11:45	トレーニング&クールダウン
	オリエンテーション		昼食 各自練習	12:30	クロージング
	オリリンピアン講話 仲村錦治郎	13:00		13:00	昼食
	14:30 メンタル講義 永田直也	14:15	フィジカルテスト 米澤和洋 佐々木智徳	14:00	解散
	ウォーミングアップ指導		14:30 技術座学講義 U-10、15合同・男女別 小林哲平 羽佳翔鵬	14:30	
	各自練習	15:30	フィジカル講義 米澤和洋 佐々木智徳		
	1,2,3試合目	16:30	栄養講義 安達瑞保		
	トレーニング&クールダウン	17:30	移動		
18:00	移動	18:00			
18:30	夕食		夕食		
19:45	宿題・入浴	19:15			
22:00			宿題・入浴		
	就寝	22:00	就寝		

ウォーミングアップ指導、トレーニング&クールダウン：米澤和洋、佐々木智徳