

U-10 関東ブロック パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：千葉県立館山運動公園体育館/宿泊先：グランドメルキュール南房総リゾート

10/16 (金)		10/17 (土)		10/18 (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	
		10:00	4,5,6,7試合目		技術実技 祢屋康介 倉嶋洋介 時吉佑一 宇土弘恵
	集合・体育館へ移動	11:45	昼食 各自練習	11:45	トレーニング&クールダウン
	オリエンテーション	13:00	順位決定戦	12:30	クロージング
	オリンピック講話 仲村錦治郎	13:45	トレーニング&クールダウン	13:00	昼食
	14:30 ウォーミングアップ指導	14:15	14:30 技術座学講義 U-10、15合同・男女別 祢屋康介 時吉佑一	14:00	解散
	各自練習	15:30	栄養講義 丸山まいみ	14:30	
	1,2,3試合目	16:30	移動		
	トレーニング&クールダウン	17:00	試合振り返り、勉強等		
	移動	18:00	夕食		
	夕食	19:15	宿題・入浴		
	宿題・入浴	22:00	就寝		
	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、勝原竜太

U-15 関東ブロック パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：千葉県立館山運動公園体育館/宿泊先：グランドメルキュール南房総リゾート

10/16 (金)		10/17 (土)		10/18 (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 吉澤洋二
		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 祢屋康介 倉嶋洋介 時吉佑一 宇土弘恵
	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
	13:15	13:00		13:00	
	オリンピック講話 仲村錦治郎		フィジカルテスト 米澤和洋 勝原竜太		昼食
	14:15	14:15		14:00	解散
	14:30 メンタル講義 岡澤祥訓		14:30 技術座学講義 U-10、15合同・男女別 祢屋康介 時吉佑一	14:30	
	15:00		ウォーミングアップ指導		
	15:15	15:30	各自練習		
16:00			フィジカル講義 米澤和洋 勝原竜太		
	1,2,3試合目	16:30	栄養講義 丸山まいみ		
17:30	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		19:15			
	宿題・入浴		宿題・入浴		
22:00		22:00			
	就寝		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、勝原竜太