男子ホープス・カブ+指導者研修合宿スケジュール

会場：花巻市総合体育館/宿泊先：ホテル千秋閣

11/27(金)		11/28（土）		11/29（日）	
	16名参加予定				
11:00	集合、体育館へ移動	6:45	起床	6:45	起床
12:30	オリエンテーション		朝食		朝食
13:15	オリンピアン講話 仲村錦治郎	8:15	移動	8:15	移動
14:00	14:15　メンタル講義 村上妃斗美	8:45	ウォーミングアップ指導	8:45	各自ウォーミングアップ
14:45	ウォーミングアップ指導	9:15	各自練習	9:00	技術実技 祢屋康介、瀬名和彦
15:15	各自練習	9:45	A･Bリーグ戦　2試合	11:45	トレーニング＆クールダウン
16:00	A･Bリーグ戦　5試合	11:00	順位別リーグ戦　2試合	12:30	クロージング
18:15	トレーニング＆クールダウン	12:00	トレーニング＆クールダウン	13:00	昼食
18:45	移動	12:30	昼食	14:00	移動、解散
19:15	夕食	13:30	ハミガキ講習　LION（オンライン）	14:30	
20:30	宿題・入浴	14:00	技術座学講義 祢屋康介		
22:00	就寝	14:45	15:00　メンタル講義 武田守弘		
		15:30	栄養講義 宮崎央乃		
		16:30	スポーツ障害・診断 小笠博義、松崎正史 村瀬善彰、光田真緒、吉光美咲		
		19:00	移動		
		19:30	夕食		
		20:45	宿題・入浴		
		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：花田理、佐々木智徳