女子ホープス・カブ+指導者研修合宿スケジュール

会場：湿原の風アリーナ釧路/宿泊先：釧路プリンスホテル

12/4(金)		12/5（土）		12/6（日）	
	19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	8:15	移動	8:15	移動
14:00	14:15　メンタル講義 吉澤洋二	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 飯田英樹、時吉佑一
15:15	各自練習	9:45	順位別リーグ戦　3試合		
16:00	A･B･C･Dリーグ戦　5試合	11:45	トレーニング＆クールダウン	11:45	トレーニング＆クールダウン
18:15	トレーニング＆クールダウン	12:15	昼食	12:30	クロージング
18:45	移動	13:30	ハミガキ講習　LION（オンライン）	13:00	昼食
19:15	夕食	14:00	技術座学講義 飯田英樹	14:00	移動、解散
20:30	宿題・入浴	14:45	15:00　メンタル講義 永田直也	14:30	
22:00	就寝	15:30	栄養講義 大石恵		
		16:30	スポーツ障害・診断 小笠博義、山口睦弘 村瀬善彰、上條寛司、前原達哉		
		19:00	移動		
		19:30	夕食		
		20:45	宿題・入浴		
		22:00	就寝		