U-10 九州ブロック　パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：熊本県立総合体育館/宿泊先：菊南温泉ユウベルホテル

12/11（金）		12/12（土）		12/13（日）	
		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 川畑圭輔、仲村錦治郎 時吉佑一、野中直広
		10:00	5,6,7試合目		
10:30	集合・体育館へ移動				
11:30	体育館着	11:30	昼食 各自練習	11:45	トレーニング＆クールダウン
12:30	オリエンテーション	12:45	順位決定戦	12:30	クロージング
13:15	オリンピアン講義 仲村錦治郎	13:30	トレーニング＆クールダウン	13:00	昼食
14:15	14:30 ウォーミングアップ指導	14:00	14:15　前原正浩氏 選手・指導者講習	14:00	解散
14:45	各自練習	15:15	技術座学講義 U-10､15合同・男女別 川畑圭輔、時吉佑一	14:30	
15:30	1,2,3,4試合目	16:15	栄養講義　髙木久見子		
17:15	トレーニング＆クールダウン	17:15	移動		
17:45	移動	17:45	18:00　夕食		
18:15	夕食	19:15	入浴・宿題		
19:30	入浴・宿題				
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：花田理、内部亮

U-15 九州ブロック　パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：熊本県立総合体育館/宿泊先：菊南温泉ユウベルホテル

12/11（金）		12/12（土）		12/13（日）	
		6:30	起床、朝食	6:30	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　吉田聡美
		9:30	各自練習	9:30	各自ウォーミングアップ＆指導
		10:00	5,6,7試合目	10:00	10:00　技術実技 川畑圭輔、仲村錦治郎 時吉佑一、野中直広
10:30	集合・体育館へ移動				
11:30	体育館着	11:30	昼食	11:45	トレーニング＆クールダウン
12:30	オリエンテーション	12:45	フィジカルテスト 花田理、内部亮	12:30	クロージング
13:15	オリンピアン講義 仲村錦治郎			13:00	昼食
14:15	14:30　メンタル講義 武田守弘	14:00	14:15　前原正浩氏 選手・指導者講習	14:00	解散
15:00	ウォーミングアップ指導	15:15	技術座学講義 U-10､15合同・男女別 川畑圭輔、時吉佑一	14:30	
15:15	各自練習				
16:00	1,2,3,4試合目	16:15	フィジカル講義 花田理、内部亮		
		17:15	栄養講義　髙木久見子		
17:45	トレーニング＆クールダウン				
18:15	移動	18:15	移動		
18:45	夕食	18:45	夕食		
20:00	入浴・宿題	20:00	入浴・宿題		
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：花田理、内部亮