U-10 近畿ブロック　パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：和歌山県立橋本体育館/宿泊先：グランドメルキュール奈良橿原

12/18（金）		12/19（土）		12/20（日）	
		6:30		6:30	
			起床、朝食		起床、朝食
		8:15	移動	8:15	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	技術講義 小林哲平　今枝一郎 飯田英樹　蛭田龍
		10:00	3,4,5試合目		
11:30	集合・体育館へ移動	11:30	昼食 各自練習	11:45	トレーニング＆クールダウン
13:00	オリエンテーション	13:00	順位決定戦	12:30	クロージング
13:45	オリンピアン講話 馬場美香	13:45	トレーニング＆クールダウン	13:00	昼食
14:45	15:00 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 小林哲平　飯田英樹	14:00	解散
15:15	各自練習	15:30	栄養講義　大澤直樹	14:30	
16:00	1,2試合目	16:30	移動		
17:00	トレーニング＆クールダウン	17:15	18:00　夕食		
17:30	移動	18:00			
18:15	夕食	19:15	宿題・入浴		
19:30	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：花田理、清水祐哉

U-15 近畿ブロック　パスウェイ研修合宿スケジュール

会場：和歌山県立橋本体育館/宿泊先：グランドメルキュール奈良橿原

12/18（金）		12/19（土）		12/20（日）	
		6:30		6:30	
			起床、朝食		起床、朝食
		8:15		8:15	
			移動		移動
		9:00		9:00	
			ウォーミングアップ指導		メンタル講義　帯刀嵩史
		9:30		9:30	
			各自練習		各自ウォーミングアップ＆指導
		10:00		9:45	
			3,4,5試合目		技術講義 小林哲平　今枝一郎 飯田英樹　蛭田龍
11:30		11:30		11:45	
	集合・体育館へ移動		昼食		トレーニング＆クールダウン
				12:30	
					クロージング
13:00		13:00		13:00	
	オリエンテーション		フィジカルテスト 花田理　清水祐哉		昼食
13:45				14:00	
	オリンピアン講話 仲村錦治郎	14:15			解散
14:45			14:30　技術座学講義 U-10､15合同・男女別 小林哲平　飯田英樹	14:30	
	15:00　メンタル講義 村上妃斗美				
15:30		15:30			
	ウォーミングアップ指導		フィジカル講義 花田理　清水祐哉		
15:45					
	各自練習				
16:30		16:30			
	1,2試合目		栄養講義　大澤直樹		
17:30		17:30			
	トレーニング＆クールダウン		移動		
18:00		18:15			
	移動		夕食		
18:45					
	夕食	19:30			
20:00			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：花田理、清水祐哉