

学年	月日	場所	MT(ミーティング) 17:00~	17:15~18:25	18:35~19:45	~20:00	保護者向けプログラム	備考
5年	4月20日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	開講式(17:00~17:30)	心理テスト(17:40~18:30) 5・6年	交流を深める運動 福井県スポーツ医・科学委員(福井大学)	振り返り		
6年		オリエンテーション 本格的な競技体験についての説明						
6年	4月27日(土)	各競技拠点	AM ホッケー	移動 休憩	PM ウエイトリフティング			本格的競技体験
6年	4月28日(日)	各競技拠点	AM セーリング					
6年	4月29日(月・祝)	各競技拠点	AM レスリング	移動 休憩				本格的競技体験
5年	5月11日(土) 13:00~16:00	各競技拠点	クロストレーニング セーリング					
6年		各競技拠点	AM ボクシング	移動 休憩	PM ローイング			本格的競技体験
6年	5月18日(土)	各競技拠点	AM フェンシング					
6年	5月19日(日)	各競技拠点	移動 休憩		PM 自転車			本格的競技体験
5年	5月25日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	集団スキル① Bring Up Athletic Society コーチ	移動 休憩			
6年			MT	メンタルトレーニング① 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)		集団スキル① Bring Up Athletic Society コーチ	本格的競技 体験の話	
6年	6月15日(土)	各競技拠点	AM スポーツクライミング	移動 休憩				本格的競技体験
6年	※6月16日(日)	各競技拠点	本格的競技 体験予備日					
5年	6月22日(土) 17:00~20:00	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	コーディネーショントレーニング② 平井 博史(中部学院大学教育学部)	移動 休憩	メンタルトレーニング② 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年	16:00~20:00		16:00 スタート 三者面談 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	コーディネーショントレーニング②(18:25~19:45) 平井 博史(中部学院大学教育学部)		振り返り	6年 三者面談 会議室2・スポ協会議室	
5年	6月29日(土) 9:00~12:00	各競技拠点	クロストレーニング 自転車		移動 休憩	ムーブメントトレーニング① 井上祐介(スマイ輪INGスポーツクラブ代表)	振り返り	メンタルトレーニング 5年18:35~19:45
6年			アンチ・ドーピング ※親子参加 鳴瀬 碧(福井県スポーツ医・科学委員)仁愛大学 ムーブメントトレーニング① 井上祐介(スマイ輪INGスポーツクラブ代表)	メンタルトレーニング① 福井県スポーツ医・科学(福井大学)		メンタルトレーニング 6年17:15~18:25		
5年	7月7日(日)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	移動 休憩	メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年			MT	ファンクショナルトレーニング① 福井県スポーツ医・科学(福井大学)		メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
5年	7月20日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	移動 休憩	メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年			MT	ファンクショナルトレーニング① 福井県スポーツ医・科学(福井大学)		メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
5年	8月3日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	スポーツ栄養学① 碓 麻菜(福井県医・科学委員・管理栄養士)	移動 休憩	コーディネーショントレーニング① 平井 博史(中部学院大学教育学部)	振り返り	メンタルトレーニング 5年18:35~19:45
6年			MT	コーディネーショントレーニング① 平井 博史(中部学院大学教育学部)		スポーツ栄養学① 碓 麻菜(福井県医・科学委員・管理栄養士)	振り返り	メンタルトレーニング 6年17:15~18:25
5年	8月18日(日) 9:00~12:00	各競技拠点	クロストレーニング ローイング		移動 休憩	メンタルトレーニング④ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
5年	8月31日(土) 9:00~10:30	朝日町ホッケー場	クロストレーニング ホッケー					
5年	9月7日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	クロストレーニング ウエイトリフティング	移動 休憩	クロストレーニング レスリング	振り返り	
6年			MT	ムーブメントトレーニング② 井上祐介(スマイ輪INGスポーツクラブ代表)		メンタルトレーニング④ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
5年	10月19日(土) 13:00~15:50	各競技拠点	クロストレーニング スポーツクライミング		移動 休憩	クロストレーニング アーチェリー	振り返り	5年生 13:00~ 競技体験 17:00~ 通常プログラム
6年	17:00~20:00	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	コミュニケーションスキル①(案) 福井放送アナウンサー		ファンクショナルトレーニング② 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	振り返り	
6年	17:00~20:00	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	身体計測① 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	移動 休憩	アンチ・ドーピング(案) ※親子参加 鳴瀬 碧(福井県スポーツ医・科学委員)仁愛大学	振り返り	
5年	11月2日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	ファンクショナルトレーニング(体力テスト) 福井県スポーツ医・科学(福井大学)			心理テスト 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年			ファンクショナルトレーニング(体力テスト) 福井県スポーツ医・科学(福井大学)		心理テスト 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り		
5年	11月30日(土)	ユニアイズくい	MT	スポーツ栄養学② 調理実習 碓 麻菜(福井県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)	振り返り			
5年	12月15日(日) ★プログラム時間	デザインAWアリーナ	ディスカッション(15:00~16:30) 福井ゆかりのトップアスリート(4人を予定)		クロストレーニング(16:35~19:05) フェンシング	クロストレーニング(16:35~19:05) ボクシング	振り返り	
6年	15:00~19:15		スポーツ栄養学②(16:35~17:45) 碓 麻菜(福井県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)		身体計測②(17:55~19:05) 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	振り返り		
5年	1月18日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	メンタルトレーニング(心理テスト)④返却 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	移動 休憩	集団スキル② Bring Up Athletic Society コーチ	振り返り	
6年			MT	集団スキル② Bring Up Athletic Society コーチ		メンタルトレーニング(心理テスト返却)⑤最後 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年	2月8日(土)	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	ファンクショナルトレーニング③ 体力テスト返却 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	移動 休憩	閉講式	振り返り	
5年	2月15日(土) 16:00~	ゼレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	受付	競技を知らず 全競技(16:20~18:30) 競技団体		三者面談(18:35~20:00)	振り返り	
6年	11~1月で予定	NTC	ナショナルトレーニングセンターでの体験学習					



# 令和6年度プログラム 年間スケジュール 6年生

#####

学年	月日	場所	MT(ミーティング) 17:00~	17:15~18:25	18:35~19:45	~20:00	保護者向けプログラム	備考
6年	4月20日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	オリエンテーション 本格的な競技体験に ついての説明	心理テスト(17:40~18:30) 5・6年	交流を深める運動 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	振り返り		
6年	4月27日(土)	各競技拠点	AM ホッケー	移動 休憩	PM ウエイトリフティング		本格的競技体験	
6年	4月28日(日)	各競技拠点	AM セーリング				本格的競技体験	
6年	4月29日(月・祝)	各競技拠点	AM レスリング				本格的競技体験	
6年	5月11日(土)	各競技拠点	AM ボクシング	移動 休憩	PM ローイング		本格的競技体験	
6年	5月18日(土)	各競技拠点	AM フェンシング	移動 休憩	PM アーチェリー		本格的競技体験	
6年	5月19日(日)	各競技拠点			PM 自転車		本格的競技体験	
6年	5月25日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	メンタルトレーニング① 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	移動 休憩	集団スキル① Bring Up Athletic Society コーチ	本格的競技 体験の話	スポーツ栄養学 6年18:35~19:45
6年	6月15日(土)	各競技拠点	AM スポーツライミング				本格的競技体験	
6年	※6月16日(日)	各競技拠点	本格的競技体験 予備日		本格的競技体験 予備日			
6年	6月22日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館) 16:00~	三者面談 (16:00~17:00)	メンタルトレーニング②(17:15~18:25) 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	移動 休憩	コーディネーショントレーニング②(18:25~19:45) 平井 博史(中部学院大学教育学部)	振り返り	6年 三者面談 会議室2・スポ協会議室
6年	7月7日(日)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	ムーブメントトレーニング① 井上祐介(スマイルINGスポーツクラブ代表)	移動 休憩	性とアスリート ※親子参加 細川 久美子(福井県スポーツ医・科学委員)	振り返り	メンタルトレーニング 6年17:15~18:25
6年	7月20日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	ファンクショナルトレーニング① 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	移動 休憩	メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年	8月3日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	コーディネーショントレーニング① 平井 博史(中部学院大学教育学部)	移動 休憩	スポーツ栄養学① 碓 麻菜(福井県医・科学委員・管理栄養士)	振り返り	メンタルトレーニング 6年17:15~18:25
6年	9月7日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	ムーブメントトレーニング② 井上祐介(スマイルINGスポーツクラブ代表)	移動 休憩	メンタルトレーニング④ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年	10月19日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	身体計測① 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	移動 休憩	アンチ・ドーピング(案) ※親子参加 鳴瀬 碧(福井県スポーツ医・科学委員)	振り返り	
5年	11月2日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	ファンクショナルトレーニング(体カテスト) 福井県スポーツ医・科学委員(福井大学)			心理テスト 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)		
5年	11月30日(土)	ユーアイふくい	MT	スポーツ栄養学② 調理実習 碓 麻菜(福井県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)		振り返り		
6年	12月15日(日)	アイシンAWアリーナ 15:00~19:15	ディスカッション(15:00~16:30) 福井ゆかりのトップアスリート(4人を予定)	スポーツ栄養学②(16:35~17:45) 碓 麻菜(福井県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)	身体計測②(17:55~19:05) 福井県スポーツ医・科学委員(福井大学)			
6年	1月18日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	集団スキル② Bring Up Athletic Society コーチ	移動 休憩	メンタルトレーニング(心理テスト返却)⑤最後 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	
6年	2月8日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	ファンクショナルトレーニング③ 体カテスト返却 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	移動 休憩	閉講式	振り返り	
6年	11~1月で予定	東京(予定)	ナショナルトレーニングセンター等での学習 ※1泊2日を予定					



# 令和6年度プログラム 年間スケジュール 5年生

2024/7/12

学年	月日	場所	MT(3-テイク)17:00~	17:15~18:25		18:35~19:45	~20:00	保護者向けプログラム	備考
5年	4月20日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	開講式(17:00~17:30)	心理テスト(17:40~18:30)		交流を深める運動 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	振り返り		
6年			オリエンテーション 本格的な競技体験についての説明	5・6年					
5年	5月11日(土)	各競技拠点	クロストレーニング						2部制実施
	13:00~16:00		セーリング						
5年	5月25日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	集団スキル① Bring Up Athletic Society コーチ	移動休憩	メンタルトレーニング① 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り	スポーツ栄養学 5年17:15~18:25	
5年	6月22日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	コーディネーショントレーニング② 平井 博史(中部学院大学教育学部)	移動休憩	メンタルトレーニング② 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	振り返り		
5年	6月29日(土)	各競技拠点	クロストレーニング						
	9:00~12:00		自転車						
5年	7月7日(日)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	アンチ・ドーピング ※親子参加 鳴瀬 碧(福井県スポーツ医・科学委員)	移動休憩	ムーブメントトレーニング① 井上祐介(スマイリングスポーツクラブ代表)		メンタルトレーニング 5年18:35~19:45	
5年	7月20日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	移動休憩	ファンクショナルトレーニング① 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	振り返り		
5年	8月3日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	スポーツ栄養学① 碓 麻菜(福井県医・科学委員・管理栄養士)	移動休憩	コーディネーショントレーニング① 平井 博史(中部学院大学教育学部)	振り返り	メンタルトレーニング 5年18:35~19:45	
5年	8月18日(日)	各競技拠点	クロストレーニング						
	9:00~12:00		ローイング						
5年	8月31日(土)	各競技拠点	クロストレーニング						
	9:00~10:30		ホッケー						
5年	9月7日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	クロストレーニング ウェイトリフティング	移動休憩	クロストレーニング レスリング			
5年	10月19日(土)	各競技拠点	クロストレーニング スポーツクライミング			移動休憩	クロストレーニング アーチェリー		5年生 13:00~ 競技体験 17:00~ 通常プログラム
	13:00~15:50								
	17:00~20:00	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	コミュニケーションスキル① (案) 福井放送アナウンサー	移動休憩	ファンクショナルトレーニング② 福井県スポーツ医・科学(福井大学)	振り返り		
5年	11月2日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	ファンクショナルトレーニング(体カテスト) 福井県スポーツ医・科学(福井大学)				心理テスト 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)		
6年									
5年	11月30日(土)	ユアアイふくい	MT	スポーツ栄養学② 調理実習 碓 麻菜(福井県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)			振り返り		
5年	12月15日(日)	アイシンAWアリーナ	ディスカッション(15:00~16:30) 福井ゆかりのトップアスリート(4人を予定)	クロストレーニング(16:35~19:05) フェンシング		クロストレーニング(16:35~19:05) ボクシング			
5年	1月18日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	MT	メンタルトレーニング(心理テスト)④返却 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー)	移動休憩	集団スキル② Bring Up Athletic Society コーチ	振り返り		
5年	2月15日(土)	セーレンドリームアリーナ (福井県営体育館)	受付 16:00~	競技を知らう 全競技(16:20~18:30) 競技団体	移動休憩	三者面談(18:35~20:00)	振り返り		