

2025 U18・U21スタート合宿

2024年11月25日

	1月9日 木	1月10日 金	1月11日 土	1月12日 日	
6:00					研修 1
6:15					6:15
6:30					6:30
6:45					6:45
7:00					7:00
7:15					7:15
7:30		起床・集合・健康観察	起床・集合・健康観察	起床・集合・健康観察	7:30
7:45		リフレッシュ研修 控え室 9:00～ ウエスト研修室 4	リフレッシュ研修 控え室 9:00～ アスリートヴィレッジ 研修室 2	朝食	7:45
8:00				準備	8:00
8:15				チェックアウト	8:15
8:30				移動	8:30
8:45					8:45
9:00					9:00
9:15		【研修 3】 インテグリティ教育 「人間力」 会場：アスリートヴィレッジ 研修室 1	【研修 6】 ハイパフォーマンス 心理 会場：アスリートヴィレッジ 研修室 1	練習 片付け ミーティング	9:15
9:30					9:30
9:45					9:45
10:00		休憩・移動	休憩・移動		10:00
10:15		練習 個人面談	練習	昼食・解散	10:15
10:30					10:30
10:45					10:45
11:00					11:00
11:15					11:15
11:30					11:30
11:45					11:45
12:00	リフレッシュ研修 控え室 13:00～ ウエスト研修室 4				12:00
12:15					12:15
12:30	集合13:00	昼食	昼食		12:30
12:45		休憩	休憩		12:45
13:00					13:00
13:15					13:15
13:30					13:30
13:45	【研修 1】 コンセプトオリンピズム				13:45
14:00	会場：アスリートヴィレッジ研 修室 1				14:00
14:15	休憩・準備・移動	男子 練習	【研修 4】 女性アスリート コンディショニング 会場：アスリートヴィ レッジ研修室 1	【研修 7】 アンチドーピング クリーンスポーツ 会場：アスリートヴィレ ッジ研修室 1	14:15
14:30					14:30
14:45					14:45
15:00		休憩・移動	休憩・移動		15:00
15:15	【研修 2】 目標設定				15:15
15:30	会場：アスリートヴィレ ッジ研修室 1	【研修 5】 コンプライアンス研修 会場：アスリートヴィレ ッジ研修室 1	練習 個人面談	練習	15:30
15:45	休憩・移動				15:45
16:00					16:00
16:15					16:15
16:30					16:30
16:45					16:45
17:00	練習				17:00
17:15	個人面談				17:15
17:30					17:30
17:45					17:45
18:00					18:00
18:15					18:15
18:30					18:30
18:45					18:45
19:00	夕食	夕食	夕食		19:00
19:15					19:15
19:30					19:30
19:45					19:45
20:00					20:00
20:15					20:15
20:30					20:30
20:45					20:45
21:00	フリー	フリー	フリー		21:00
21:15					21:15
21:30					21:30
21:45					21:45
22:00					22:00
22:15					22:15
22:30					22:30
22:45					22:45
23:00	就寝	就寝	就寝		23:00
23:15					23:15
23:30					23:30

練習・講習については、予定を変更する場合があります。