

# 令和5年度プログラム ふくいジュニアアスリートアカデミー 年間スケジュール

2023.5.18

2023/7/14

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15日	県営体育館 メイン	開講式		移動 休憩	交流を深める運動 県スポーツ医・科学委員(福井大学)	振り返り	トップアスリートの保護者講話	
6年		県営体育館 実技:サブ 講義:会議室(全)	オリエンテーション			交流を深める運動 県スポーツ医・科学委員(福井大学)		特別ゲストの保護者	
5年	4月29日	県営体育館 サブ 講義:会議室(全)	ミーティング 17:00~	多目的	移動 休憩	メンタルトレーニング(心理テスト)① 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	振り返り	スポーツ栄養学 5年17:15~18:25	
6年						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	5月13日	各競技拠点		AM ラグビーフットボール	移動 休憩	PM セーリング		本格的競技体験	
6年	5月14日	各競技拠点		AM ボクシング	移動 休憩	PM スポーツクライミング		本格的競技体験	
5年	5月20日	県営体育館 メイン:会議室	ミーティング 17:00~	スポーツ栄養学① 碓 麻菜(県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)		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		
6年		※メイン×ならサブ		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)		メンタルトレーニング② 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	振り返り		
6年	5月21日	各競技拠点		AM フェンシング		PM レスリング		本格的競技体験	
6年	5月27日	各競技拠点		AM なぎなた	移動 休憩	PM アーチェリー		各競技1日体験日 ・1人4競技以上選択 ・予備日1日 ・参加出来ない場合 ジュニア教室を案内	
6年	5月28日	各競技拠点		AM 予備日	移動 休憩	PM 自転車			
5年	6月3日	科学技術高校		クロストレーニング 自転車 1時間半で2部制実施(1部13:00~14:30 2部14:45~16:15)					
5年	6月10日	県営体育館 実技:サブ 講義:会議室2のみ	ミーティング 17:00~	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 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	振り返り		
6年			16:00 スタート 三者面談	スポーツ栄養学① 碓 麻菜(県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)		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)	振り返り	6年 三者面談 16:00~ 会議室2・スポ協会議室	
5年	7月2日	県営体育館(全)		合同競技体験					
5年		県営体育館(全)	ミーティング 17:00~	メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)		ムーブメントトレーニング① 井上裕介(スマイルINGスポーツクラブ代表)			
6年				ムーブメントトレーニング① 井上裕介(スマイルINGスポーツクラブ代表)		細川 久美子(県スポーツ医・科学委員スポーツドクター)			
5年	7月23日	三国ヨットハーバー		クロストレーニング セーリング 1時間で2部制実施(1部10:00~11:00 2部11:00~12:00)					
5年	8月11日(金・祝) 17:00~	県営体育館 メイン:多目的・会議室	クロストレーニング フェンシング		移動 休憩	クロストレーニング(多目的室) ウエイトリフティング	振り返り		
6年			ミーティング 17:00~	ファンクショナルトレーニング① 県スポーツ医・科学委員(福井大学)		メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	振り返り	メンタルトレーニング 6年17:15~18:25	
5年	9月10日	県立アーチェリーセンター 県立クライミングセンター	クロストレーニング アーチェリー	14:00~15:10	移動 休憩	クロストレーニング 15:20~16:30 スポーツクライミング	振り返り		
5年	9月30日	県営体育館	クロストレーニング なぎなた		移動 休憩	クロストレーニング ボクシング			
6年			ムーブメントトレーニング② 井上裕介(スマイルINGスポーツクラブ代表)		移動 休憩	スポーツ栄養学② 碓 麻菜(県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)	振り返り		
5年	10月28日	県立大学	ミーティング 17:00~	コミュニケーションスキル① 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① 県スポーツ医・科学委員(福井大学)	振り返り		
6年				身体計測① 県スポーツ医・科学委員(福井大学)	移動 休憩	コミュニケーションスキル① 福井放送アナウンサー	振り返り		
5年	11月18日	県営体育館 13:00~		選考会					
5年		県営体育館 17:00~		ファンクショナルトレーニング(体力テスト) 県スポーツ医・科学委員委員(福井大学)		心理テスト 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)			
6年		県営体育館 13:00~		選考会					
5年	12月9日	越前市アインズスポーツアリーナ メイン:サブ:会議室	クロストレーニング レスリング		移動 休憩	クロストレーニング ラグビーフットボール	振り返り	メンタルトレーニング 5年17:15~18:25	
6年			ミーティング 17:00~	メンタルトレーニング④ 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	移動 休憩	身体計測② 県スポーツ医・科学委員委員(福井大学)	振り返り	メンタルトレーニング 6年18:35~19:45	
5年	12月23日	県営体育館 メイン	ミーティング 17:00~	デイクッション 福井ゆかりのトップアスリート(4人を予定)	移動 休憩	ファンクショナルトレーニング 5年② 6年② 県スポーツ医・科学委員委員(福井大学)	振り返り		
5年	1月20日	県立大学	ミーティング 17:00~	メンタルトレーニング(心理テスト返却)④ 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	移動 休憩	集団スキル② Bring Up Athletic Society コーチ	振り返り		
6年				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 鮫嶋 優樹 (県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	振り返り		
5年	2月3日	ユーアイふくい	ミーティング 17:00~	スポーツ栄養学② 調理実習 碓 麻菜(県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)			振り返り		
6年	2月10日	県営体育館 サブ:会議室	ミーティング 17:00~	ファンクショナルトレーニング③ 体力テスト返却 県スポーツ医・科学委員委員(福井大学)	移動 休憩	閉講式	振り返り		
5年	2月17日	県営体育館 サブ:会議室	ミーティング 17:00~	競技をしよう 全競技 競技団体	移動 休憩	三者面談	振り返り		
6年	3月9日	県営体育館		次年度ふくいジュニアアスリートアカデミー保護者説明会 (Web面談)					
6年	調整中	NTC		ナショナルトレーニングセンターでの体験学習					

※プログラム内容・講師については変更場合があります。

# 令和5年度 ふくいジュニアアスリートアカデミー 年間プログラム(5年生)



2023/7/14

回数	月日	場所	MT:ミーティングタイム		移動・休憩		振り返り	
			MT 17:00	17:15~18:25	10分	18:35~19:45	~20:00	保護者向けプログラム
①	4月15日 17:00~20:00	県営体育館		開講式 ~オリエンテーション・特別ゲストのお話~		交流を深める運動 福井大学(福井県スポーツ医・科学)	~20:00	トップアスリートの保護者講話
②	4月29日 17:00~20:00	県営体育館		集団スキル① Bring Up Athletic Society コーチ		メンタルトレーニング①(心理テスト) 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	~20:00	スポーツ栄養学 碓 麻菜 17:15~18:25
③	5月20日 17:00~20:00	県営体育館		スポーツ栄養学① 碓 麻菜(県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)		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)	~20:00	
④	6月3日 13:00~16:00 2部制	科学技術高校	12:45 ~ 受付	13:00~14:30	14:30 ~ 受付	14:45~16:15		
クロストレーニング(自転車)2部制※保護者同伴								
⑤	6月10日 17:00~20:00	県営体育館		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)		メンタルトレーニング② 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	~20:00	
⑥	7月2日 17:00~20:00	県営体育館		メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)		ムーブメントトレーニング① 井上裕介(スマイ輪INGスポーツクラブ代表)	~20:00	
⑦	7月23日 10:00~12:00	三国ヨットハーバー	9:45~ 受付	10:00~11:00	10:45~ 受付	11:00~12:00		
クロストレーニング(セーリング)2部制※保護者同伴								
⑧	8月11日 17:00~20:00	県営体育館		クロストレーニング(フェンシング) ※保護者同伴		クロストレーニング(ウエイトリフティング) ※保護者同伴		
⑨	9月10日 14:00~16:30	県立アーチェリー・クライミングセンター		クロストレーニング(アーチェリー) ※保護者同伴		クロストレーニング(スポーツクライミング) ※保護者同伴		
⑩	9月30日 17:00~20:00	県営体育館		クロストレーニング(なぎなた) ※保護者同伴		クロストレーニング(ボクシング) ※保護者同伴		
⑪	10月28日 17:00~20:00	県立大学		コミュニケーションスキル① 福井放送アナウンサー		ファンクショナルトレーニング① 県スポーツ医・科学委員(福井大学)	~20:00	
⑫	11月18日 17:00~20:00	県営体育館		体力テスト 県スポーツ医・科学委員(福井大学)		心理テスト 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	~20:00	
⑬	12月9日 17:00~20:00	越前市アイシンスポーツアリーナ		クロストレーニング(レスリング) ※保護者同伴		クロストレーニング(ラグビーフットボール) ※保護者同伴		メンタルトレーニング 鮫嶋 優樹
⑭	12月23日 17:00~20:00	県営体育館		🔪ディスカッション🔪 福井ゆかりのトップアスリート		ファンクショナルトレーニング②5.6年合同 県スポーツ医・科学委員(福井大学)	~20:00	
⑮	1月20日 17:00~20:00	県立大学		メンタルトレーニング④(心理テスト返却) 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)		集団スキル② Bring Up Athletic Society コーチ	~20:00	
⑯	2月3日 17:00~20:00	ユアアイふくい		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)			~20:00	
⑰	2月17日 17:00~20:00	県営体育館		競技を知ろう ※保護者同伴		三者面談	~20:00	

※プログラム内容・講義については変更する場合があります。  
 ※プログラムの開始時間や会場が日によって違います。ご確認ください。  
 ※クロストレーニングとは・・・10競技を学習するプログラムです。(体験を含む)  
 ※受付はMTの30分前から開始します。



# 令和5年度 ふくいジュニアアスリートアカデミー 年間プログラム(6年生)



2023/7/14

回数	月日	場所	MT:ミーティングタイム		移動・休憩		振り返り		
			MT 17:00	17:15~18:25	10分	18:35~19:45	~20:00	保護者向けプログラム	
①	4月15日 17:00~20:00	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			交流を深める運動 福井大学(県スポーツ医・科学委員)	~20:00	トップアスリートの保護者講話	
②	4月29日 17:00~20:00	県営体育館	メンタルトレーニング①(心理テスト) 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)			集団スキル① 小野澤 宏時(ラグビー 元日本代表)	~20:00		
	5月13日	各競技拠点	ラグビーフットボール			セーリング		<b>本格的な競技体験</b> 1人4競技以上  ★実施場所決定次第 希望調査します (4月初頃)	
	5月14日		ボクシング			スポーツクライミング			
	5月21日		フェンシング			レスリング			
	5月27日		なぎなた			アーチェリー			
	5月28日		予備日			自転車			
③	5月20日 17:00~20:00	県営体育館	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)			メンタルトレーニング② 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	~20:00		
④	6月10日 17:00~20:00	県営体育館	スポーツ栄養学① 碓 麻菜(県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)			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)	~20:00	16:00~ 三者面談実施	
⑤	7月2日 17:00~20:00	県営体育館	ムーブメントトレーニング① 井上裕介(スマイルINGスポーツクラブ代表)			性とアスリート(体の発達編) 細川 久美子(県スポーツ医・科学委員スポーツドクター)	~20:00		
⑥	8月11日 17:00~20:00	県営体育館	ファンクショナルトレーニング① 県スポーツ医・科学委員(福井大学)			メンタルトレーニング③ 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	~20:15	メンタルトレーニング 鮫嶋 優樹	
⑦	9月30日 17:00~20:00	県営体育館	ムーブメントトレーニング② 井上裕介(スマイルINGスポーツクラブ代表)			スポーツ栄養学② 碓 麻菜(県スポーツ医・科学委員・管理栄養士)	~20:15		
⑧	10月28日 17:00~20:00	県立大学	身体計測① 県スポーツ医・科学委員(福井大学)			コミュニケーションスキル① 福井放送アナウンサー	~20:15		
⑨	11月18日 17:00~20:00	県営体育館	体カテスト 県スポーツ医・科学委員(福井大学)			心理テスト 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	~20:00		
⑩	12月9日 17:00~20:00	県営体育館	メンタルトレーニング④ 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)			身体計測② 県スポーツ医・科学委員(福井大学)	~20:00	メンタルトレーニング 鮫嶋 優樹	
⑪	12月23日 17:00~20:00	県営体育館	🏆ディスカッション🏆 福井ゆかりのトップアスリート			ファンクショナルトレーニング② 県スポーツ医・科学委員(福井大学)	~20:00		
⑫	1月20日 17:00~20:00	県立大学	集団スキル② 小野澤 宏時(ラグビー 元日本代表)			メンタルトレーニング⑤(心理テスト返却) 鮫嶋 優樹(県スポーツ医・科学委員メンタルトレーニングコーチ)	~20:00		
⑬	2月10日 17:00~20:00	県営体育館	ファンクショナルトレーニング③ 体カテスト返却 県スポーツ医・科学委員(福井大学)			<b>閉講式</b>	~20:00		
★	調整中	NTC	≡ ナショナルトレーニングセンター視察 ≡						

★は特別プログラム

※プログラム内容・講義については変更する場合があります。

※プログラムの開始時間や会場が日によって違います。ご確認ください。

※本格的な競技体験プログラム、特別プログラムの開催時間はプログラムごとに設定します。

※受付はMTの30分前から開始します。

