

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

2023/7/12

| 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 | 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 | | 講義:会議室2のみ | 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 | | | | | |
| 6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) | | | |
| 5年 | 11月19日 | 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)



2023/7/12

| 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(スマイル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 | ユースアイふくい | | 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)



2023/7/12

| 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 | 本格的な競技体験 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) | | | 閉講式 | ~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。

