

| 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) | 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 | 5・6年 | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | 2部制実施 |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 スポーツクライミング | | | | | 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 | | |
| 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 | 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) | | 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・3ボ協会会議室 |
| 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 | | | | | |
| 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 | 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 | 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) 性とアスリート ※親子参加 | | メンタルトレーニング 5年18:35~19:45 |
| 6年 | | | | 井上祐介(スマイリングスポーツクラブ代表) | | 細川 久美子(福井県スポーツ医・科学委員) | | メンタルトレーニング 6年17:15~18:25 |
| 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 | 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 | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | |
| 6年 | | | MT | ムーブメントトレーニング② 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④ 鮫嶋 優樹(メンタルトレーナー) | | |
| 5年 | 10月12日(土) 9:00~10:30 | 権利町人工芝ホッケー場 | クロストレーニング ホッケー | | | | | |
| 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 | | 5年生 13:00~ 競技体験 17:00~ 通常プログラム |
| | 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 坂本優太アナウンサー(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 | |
| 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 碓 麻菜(メンタルトレーナー) | | |
| 6年 | | | | | | | | |
| 5年 | 11月9日(土) 14:00~17:00 | 権利町人工芝ホッケー場 | クロストレーニング アーチェリー ※2部制 | | | | | |
| 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) ★プログラム時間 | アイン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 | 移動 休憩 | クロストレーニング(16:35~19:05) ボクシング | | |
| 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) | | |
| 6年 | 12月21日(土)~ 22日(日) | 東京 | ナショナルトレーニングセンターでの体験学習 | | | | | |
| 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 | | | | 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 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 | |



令和6年度プログラム 年間スケジュール 5年生

2024/10/24

| 学年 | 月日 | 場所 | MT(トレーニング)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) | 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) 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 | | 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 | | | | 2部制実施 | |
| 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) 9:00~12:00 | 各競技拠点 | クロストレーニング 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) 9:00~12:00 | 各競技拠点 | クロストレーニング ローイング | | | | | |
| 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 | | |
| 5年 | 10月12日(土) 9:00~10:30 | 各競技拠点 | クロストレーニング ホッケー | | | | | |
| 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 | | 5年生 13:00~ 競技体験 17:00~ 通常プログラム |
| | 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 坂本優太アナウンサー(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) | | |
| 6年 | | | | | | | | |
| 5年 | 11月9日(土) 14:00~17:00 | 各競技拠点 | クロストレーニング アーチェリー ※2部制 | | | | | |
| 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 | | | |
| 6年 | 15:00~19:15 | | | | | | | |
| 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) 16:00~ | 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 | |



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)の 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) | セレン・ドリームアリーナ (福井県営体育館) | 三者面談 16:00~ (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(スマイ輪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(スマイ輪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) 17:00~20:00 | セレン・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 | |
| 5,6年 | 11月2日(土) | セレン・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) | | |
| 5,6年 | 12月15日(日) 15:00~19:15 | ティン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) | 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 | 12月21日 (土)~22日 (日) | 東京 | | ナショナルトレーニングセンター等での学習 ※1泊2日 | | | | |
| 6年 | 1月18日(土) | セレン・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 | |