



令和8年7月4日(土)プログラム内容 5年

【会場】 セーレンドリームアリーナ（会議室2集合）

【時間】 17:00 ~ 19:30

16:45~	出欠確認・提出物回収等
17:00~ 17:05	ミーティングタイム 担当:担任
17:05~ 18:05	【 ①スポーツ栄養学 】 場所：会議室2 講師：碓 麻菜 氏 (公認スポーツ栄養士 福井県スポーツ医・科学委員) ○【 5年生保護者向けプログラム メンタルトレーニング 】 場所：会議室3 講師：鮫嶋 優樹 氏 (メンタルトレーニングコーチ 福井県スポーツ医・科学委員)
18:05~ 18:15	休憩・移動 8期生 会議室2 → サブアリーナ 保護者 会議室3
18:15~ 19:15	【 ②ファンクショナルトレーニング 】 場所：サブアリーナ 講師：山次 俊介 氏 (福井県スポーツ医・科学委員) 講師：山田 孝禎 氏 (福井県スポーツ医・科学委員)
19:15~ 19:30	振り返り・連絡事項

- ★服装 アカデミーTシャツ・短パン(アンダーシャツ等も着用可能)
- ★持ち物 FJAA記録ノート・飲み物・タオル・運動用シューズ(室内用)・筆記用具
- ★提出物 毎週の振り返り