

## 令和3年度 知識・運動能力を高めるプログラム 予定

自分に合った競技を探し**才能**を**開花**させよう！

回数	日時	場所	時間	内容	保護者向けプログラム	
①	4月10日 (土)	福井県営体育館	16:30受付 17:00~20:15	17:00~17:30	入校式	
				17:30~18:30	メンタルトレーニング 鮫嶋先生・柏崎先生 (コミュニケーションスキル・トップアスリートになるための心構え、記録ノートについて)	
				18:30~19:30	競技体験についての説明	
②	5月8日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	メンタルトレーニング: 鮫嶋先生 (心理テスト)	
				18:30~20:00	実技: 平井先生① (コーディネーショントレーニング)	メンタルトレーニング
③	6月12日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	メンタルトレーニング: 鮫嶋先生 (心理テスト)	
				18:30~20:00	実技: 山次先生、山田先生① (コーディネーショントレーニング)	メンタルトレーニング
④	7月17日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	スポーツ栄養学: 碓先生 (栄養学の基礎)	※競技体験について3者面談
				18:30~20:00	実技: 平井先生③ (コーディネーショントレーニング)	
⑤	10月16日 (土)	鯖江市総合体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	メンタルトレーニング: 鮫嶋先生 (コミュニケーションスキル)	
				18:30~20:00	実技: 井上先生① (コンディショニングトレーニング)	
⑥	10月30日 (土)	ユーアイふくい	17:00~20:00	17:00~20:00	スポーツ栄養学: 碓先生 (調理実習)	
⑦	11月6日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	メンタルトレーニング: 鮫嶋先生 (気持ちのコントロール)	
				18:30~20:00	実技: 井上先生② (コンディショニングトレーニング)	スポーツ栄養学
⑧	11月20日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	メンタルトレーニング: 鮫嶋先生 (集中力)	
				18:30~20:00	実技: 山次先生、山田先生② 「これまで実施したトレーニング内容の復習と評価」	メンタルトレーニング
⑨	12月4日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	トップアスリートとのディスカッション・アスリートの競技生活を知る	
				18:30~20:00	実技: 小野澤先生 「集団スキル」 (トップアスリートと一緒に実技)	
⑩	12月18日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~20:00	スポーツ医・科学「親子で体をチェックしよう」 山次先生、山田先生③	スポーツ医・科学
⑪	1月22日 (土)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~18:30	メンタルトレーニング: 鮫嶋先生 (心理テスト)	
				18:30~20:00	実技: 山次先生、山田先生④ 体力測定1	3者面談 (希望者のみ)
⑫	2月23日 (水)	福井県営体育館	17:00~20:00	17:00~17:40	メンタルトレーニング: 鮫嶋先生 (振り返り)	
				17:40~19:20	実技: 山次先生、山田先生⑤ 体力測定2 & まとめ (総復習)	
				19:30~20:15	閉校式	