

2025 U18・U21スタート合宿

2024年11月25日

	1月9日 木	1月10日 金	1月11日 土	1月12日 日			
6:00					研修 1		
6:15					6:15		
6:30					6:30		
6:45					6:45		
7:00					7:00		
7:15					7:15		
7:30		起床・集合・健康観察	起床・集合・健康観察	起床・集合・健康観察	7:30		
7:45		リフレッシュ研修 控え室 9:00～ ウエスト研修室 4	リフレッシュ研修 控え室 9:00～ アスリートヴィレッジ 研修室 2	朝食	7:45		
8:00				準備	8:00		
8:15				チェックアウト	8:15		
8:30				移動	8:30		
8:45					8:45		
9:00		【研修 3】 インテグリティ教育 「人間力」 会場：アスリートヴィレッジ 研修室 1	【研修 6】 ハイパフォーマンス 心理 会場：アスリートヴィレッジ 研修室 1	練習 片付け ミーティング	9:00		
9:15						9:15	
9:30						9:30	
9:45					9:45		
10:00		休憩・移動	休憩・移動		10:00		
10:15		練習 個人面談	練習	練習 片付け ミーティング	10:15		
10:30						10:30	
10:45						10:45	
11:00					11:00		
11:15					11:15		
11:30					11:30		
11:45					11:45		
12:00				昼食・解散	12:00		
12:15	リフレッシュ研修 控え室 13:00～ ウエスト研修室 4				12:15		
12:30					12:30		
12:45					12:45		
13:00	集合13:00	昼食 休憩	昼食 休憩		13:00		
13:15					13:15		
13:30					13:30		
13:45	【研修 1】 コンセプトオリンピズム				13:45		
14:00	会場：アスリートヴィレッジ研 修室 1				14:00		
14:15		男子 練習	【研修 4】 女性アスリート コンディショニング 会場：アスリートヴィ レッジ研修室 1	【研修 7】 アンチドーピング クリーンスポーツ 会場：アスリートヴィレ ッジ研修室 1	14:15		
14:30	休憩・準備・移動						14:30
14:45							14:45
15:00					15:00		
15:15	【研修 2】 目標設定				15:15		
15:30	会場：アスリートヴィレ ッジ研修室 1				15:30		
15:45		休憩・移動	休憩・移動		15:45		
16:00		【研修 5】 コンプライアンス研修 会場：アスリートヴィレ ッジ研修室 1	練習	練習	16:00		
16:15							16:15
16:30	休憩・移動						16:30
16:45					16:45		
17:00		練習 個人面談	練習	練習	17:00		
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45					17:45		
18:00					18:00		
18:15					18:15		
18:30					18:30		
18:45					18:45		
19:00	夕食	夕食	夕食		19:00		
19:15					19:15		
19:30					19:30		
19:45					19:45		
20:00					20:00		
20:15					20:15		
20:30					20:30		
20:45					20:45		
21:00	フリー	フリー	フリー		21:00		
21:15					21:15		
21:30					21:30		
21:45					21:45		
22:00					22:00		
22:15					22:15		
22:30					22:30		
22:45					22:45		
23:00	就寝	就寝	就寝		23:00		
23:15					23:15		
23:30					23:30		

練習・講習については、予定を変更する場合があります。