

# 『平成28年度秋田県中学生強化選手競技力向上研修合宿』 日程表

日時	1日目		2日目		日時
	8月27日(土)		8月28日(日)		
6:30			【起床】(6:00~6:30)		6:30
7:00			【"ヨ"方(ストレッチ)】(6:30~7:30) 60分 ヨガを通して競技に大切な、柔軟性、呼吸法、体内の活性化についても学びながら自分の体の状態を知る。		7:00
8:00			【朝食・清掃・部屋退室】(7:30~8:30) 60分		8:00
9:00	【開場・受付】(8:30~9:00) 30分		【清掃点検】(8:30~9:00) 30分		9:00
	【入館・荷物搬入・諸準備】(9:00~9:30) 30分		【学習】(9:00~10:00) 60分 競技だけではなく、学業にも力をつけてもらうために、今年の勉強のポイントをプロの講師から学ぶ。		
	【開講式・ガイダンス】(9:30~10:00) 30分		【休憩】(10:00~10:15) 15分		
10:00	【メディアトレーニング】(10:00~11:30) 90分 将来秋田を背負うアスリートとして、恥じることなくテレビや新聞記者からのインタビューに対してスムーズに対応出来る様にするための、マスコミ対応を学ぶ。		【ドーピング】(10:15~10:45) 30分 今からドーピングに対する基礎知識を学び、意識を持たせる。		10:00
			【休憩】(10:45~11:00) 15分		
11:00	【休憩】(11:30~11:45) 15分		【スポーツ栄養学】(11:00~12:00) 60分 アスリートとして食について食べる量・タイミングを知り、しっかりと食べる基本はもちろんのこと、種目・系統別の栄養摂取方法も学ぶ。		11:00
12:00	【コミュニケーション】(11:45~12:30) 45分 どんな場面でも、初対面に対して自分の事をしっかりとアピールし、課題に対してのチームとしてのコミュニケーション方法を学ぶ。		【昼食・休憩】(12:00~13:00) 60分		12:00
13:00	【昼食・休憩】(12:30~13:30) 60分		【メンタル(集中力)】(13:00~14:30) 90分 アスリートとして戦うために必要な「メンタル」を、普段個々でも実践でき、本番でも100%出し切れるための、トレーニング方法や集中力、リラクセス方法について学ぶ。		13:00
14:00	【プレゼン】(13:30~15:00) 90分 課題から、自分の考えていることを、相手に考えた事を分かりやすく伝える事が出来るように伝達力を学ぶ。		【休憩】(14:30~14:45) 15分		14:00
15:00	【館内説明・部屋入室】(15:00~15:30) 30分		【アスリート講話(目標)】(14:45~15:45) 60分 今も世界を相手に活躍をしている秋田出身のアスリートから、中学時代の時の考え方や、挫折した時どのように乗り越えて来たか、アドバイスをもらい目標達成までの明確なビジョンを持ってもらう。		15:00
16:00	【チームビルディング(夕食)】(15:30~19:00) 210分 夕食を作る課題に対して、チームコミュニケーションをうまくとり、団結から達成感を共有してもらい、それぞれが役割を意識して行動する。また、普段の食事を作ってもらえる事に対しての、相手への感謝の気持ちも感じてもらう。		【閉講式】(15:45~)		16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00	【コンディショニング(リカバリー)】(19:00~20:00) 60分 練習後に対して、従来の受動的な休養ではなく、アスリートとして早期回復を目的とした積極的な「リカバリー」への取り組みを学ぶ。		【持ち物】 ・指定ポロシャツ(黄色) ・室内シューズ(スポーツシューズ) ・学習道具(宿題等を持参してもいい) ・着替え、洗面用具、保険証のコピー、常備薬 ・その他個々に日常生活、合宿にに必要な物 ・積極的な気持ち ※ゲーム機等の合宿に必要な物は持ち込み禁止 (見つけた場合は、没収します)		19:00
20:00	【入浴】(20:00~21:00) 60分				20:00
21:00	【自由・休憩】(21:00~)				21:00
22:00	【点呼・消灯】(22:00)				22:00