

プラチナキッズ宿泊研修案内

第2回育成プログラム・第3回育成プログラム・第4回育成プログラム

1 期間 平成28年 8月18日(木) ～ 20日(土)

※ 受付 午前8時00分 ～ 午前8時30分

スポーツ総合センター1階ロビー

※ 8/18(木) 開講式 午前9時00分開始 (講堂)

※ 8/20(土) 閉講式 午後1時30分 (講堂)

解散 男子 午後2時

女子 午後3時(1時間講義あり)



2 研修内容

- ① 身体能力開発・体幹強化トレーニング
- ② 知的能力開発トレーニング
- ③ 医学知識習得学習
- ④ 食育専門知識習得・実習
- ⑤ アスリートに必要な心構え
- ⑥ 体力測定 (一部4年生のみ)
- ⑦ 医事相談 (希望者のみ)



3 その他

○ 宿泊は、スポーツ総合センターの宿泊施設を利用します。