

令和5年4月22日(土)

令和5年度ジュニアアスリート育成プログラム 【第2期生】 第1回育成プログラム

1 日程

時間	育成選手
17:15 ～17:30	受付<メインアリーナ入口>
17:30 ～17:40	令和5年度開講式・諸連絡 <メインアリーナ>
17:45 ～18:35	【体力測定】 <メインアリーナ>
18:40 ～19:40	身体能力プログラム 【コーディネーショントレーニング】 講師：川崎亮人氏（筑波大学） <メインアリーナ>
19:45 ～19:50	アンケート記入・諸連絡・解散 <メインアリーナ>

2 身体能力プログラム【体力測定】

測定項目

- ①20m走 ②立ち幅跳び ③反復横跳び ④上体起こし

3 会場図（メインアリーナ）

