

令和5年4月30日(日)

## 令和5年度ジュニアアスリート育成プログラム 【第3期生】 第1回育成プログラム

### 1 日程

時間	育成選手
13:45 ～14:00	受付<メインアリーナ入口>
14:00 ～14:10	令和5年度開講式・諸連絡 <メインアリーナ>
14:15 ～15:20	【体力測定】 <メインアリーナ>
15:35 ～16:35	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>
16:40 ～16:50	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反復横跳び ③立ち幅跳び ④上体起こし

### 3 会場図（メインアリーナ）

