令和５年度いわてスーパーキッズ発掘・育成事業　Ｕ15（中学生）年間計画表　　R5.3.28版

月	日	曜	中１（2023Ｕ15）		中２（2022Ｕ15）		中３（2021Ｕ15）	
			時　間 会　場	プログラム	時　間 会　場	プログラム	時　間 会　場	プログラム
4	9	日	15:45～18:45 富士大学	Ｕ15プログラム❶ ◇令和５年度事業説明 知識：目標設定 （保護者も聴講） フィジカル：体操①	16:45～18:45 富士大学	Ｕ15プログラム❶ ◇令和５年度事業説明 フィジカル：体操①	16:45～18:45 富士大学	Ｕ15プログラム❶ ◇令和５年度事業説明 フィジカル：体操①
	23	日	12:30～16:30 富士大学	Ｕ15特別プログラム ・女性アスリート講話 （保護者も聴講） ・運動機能チェック ・日本ボート協会 トライアウト	12:30～16:30 富士大学	Ｕ15特別プログラム ・女性アスリート講話 （保護者も聴講） ・運動機能チェック ・日本ボート協会 トライアウト	12:30～16:30 富士大学	Ｕ15特別プログラム ・女性アスリート講話 （保護者も聴講） ・運動機能チェック ・日本ボート協会 トライアウト
5	5	金祝	13:00～14:30 (9:30～15:30の中で他学年の割当時間に参加可) 花巻市総合体育館第３アリーナ	Ｕ15プログラム❷ フィジカル：体力測定	13:00～14:30 (9:30～15:30の中で他学年の割当時間に参加可) 花巻市総合体育館第３アリーナ	Ｕ15プログラム❷ フィジカル：体力測定	14:30～15:30 (9:30～15:30の中で他学年の割当時間に参加可) 花巻市総合体育館第３アリーナ	Ｕ15プログラム❷ フィジカル：体力測定
6	11	日	16:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❸ フィジカル： コーディネーション トレーニング	15:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❸ 知識：スポーツ栄養Ⅱ① （保護者も聴講） フィジカル： コーディネーション トレーニング	16:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❸ フィジカル： コーディネーション トレーニング
7	2	日	13:45～15:30 盛岡市立高校	Ｕ15プログラム❹ フィジカル： 総合トレーニング① （バドミントン）	16:00～17:45 盛岡市立高校	Ｕ15プログラム❹ フィジカル： 総合トレーニング① （バスケットボール）	15:00～17:45 盛岡市立高校	Ｕ15プログラム❹ 知識：メンタルトレーニング ②（保護者も聴講） フィジカル： 総合トレーニング① （バスケットボール）
8	6	日	16:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❺ フィジカル：エアロビック	16:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❺ フィジカル：エアロビック	15:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❺ 知識：スポーツ栄養Ⅲ （保護者も聴講） フィジカル：エアロビック
9	18	月祝	17:00～18:30 県営武道館	Ｕ15プログラム❻ フィジカル：体操②	16:00～18:30 県営武道館	Ｕ15プログラム❻ 知識：メンタルトレーニング ①（保護者も聴講） フィジカル：体操②	17:00～18:30 県営武道館	Ｕ15プログラム❻ フィジカル：体操②
10	15	日	16:00～18:45 二戸市総合 スポーツ センター 二戸市シビックセンター	Ｕ15プログラム❼ 知識：スポーツ栄養Ⅰ① （保護者も聴講） フィジカル： 総合トレーニング② （バレーボール）	17:00～18:45 二戸市総合 スポーツ センター	Ｕ15プログラム❼ フィジカル： 総合トレーニング② （バレーボール）	17:00～18:45 二戸市総合 スポーツ センター	Ｕ15プログラム❼ フィジカル： 総合トレーニング② （バレーボール）
11	23	木祝	16:00～18:30 盛岡工業高校	Ｕ15プログラム❽ 知識：スポーツ歯科 （保護者も聴講） フィジカル： ウェイトトレーニング基礎				
	25	土			15:00～16:30 盛岡工業高校	Ｕ15プログラム❽ フィジカル： ウェイトトレーニング基礎	17:00～18:30 盛岡工業高校	Ｕ15プログラム❽ フィジカル： ウェイトトレーニング基礎
12	10	日	16:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❾ フィジカル： 身体を機能的に動かす トレーニング	16:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❾ フィジカル： 身体を機能的に動かす トレーニング	15:50～18:00 オンライン プログラム	Ｕ15プログラム❾ 知識：アンチ・ドーピング （保護者も聴講） フィジカル： 身体を機能的に動かす トレーニング
1	8	月祝	17:00～18:30 岩手県立大学	Ｕ15プログラム❿ フィジカル： ランニングスキル （アジリティ①）	16:00～18:30 岩手県立大学	Ｕ15プログラム❿ 知識：スポーツ栄養Ⅱ② （保護者も聴講） フィジカル： ランニングスキル （アジリティ①）	17:00～18:30 岩手県立大学	Ｕ15プログラム❿ フィジカル： ランニングスキル （アジリティ①）
2	12	月振	16:00～17:45 県営武道館	Ｕ15プログラム⓫ フィジカル： ランニングスキル （アジリティ②）	15:00～17:45 県営武道館	Ｕ15プログラム⓫ 知識：トレーニング概論 （保護者も聴講） フィジカル： ランニングスキル （アジリティ②）	16:00～17:45 県営武道館	Ｕ15プログラム⓫ フィジカル： ランニングスキル （アジリティ②）
3	3	日	10:00～12:45 大船渡市民 体育館 シーパル 大船渡	Ｕ15プログラム⓬ 知識：スポーツ栄養Ⅰ② （保護者も聴講） フィジカル： ランニングスキル （スピード）	10:00～11:45 大船渡市民 体育館 シーパル 大船渡	Ｕ15プログラム⓬ フィジカル： ランニングスキル （スピード）	10:00～11:45 大船渡市民 体育館 シーパル 大船渡	Ｕ15プログラム⓬ フィジカル： ランニングスキル （スピード）
	20	水祝	9:15～13:00 キャラホール	修了式・開始式	9:15～13:00 キャラホール	修了式・開始式	9:15～13:00 キャラホール	修了式・開始式
年間プログラム回数			〔キッズ〕計13回 ◆Ｕ15プログラム　12回（フィジカルプログラム12回※体力測定１回含む、知識プログラム４回※３年生は３回）　◆Ｕ15特別プログラム　１回 ◆修了式・開始式　１回 〔保護者〕計５回 ◆知識プログラム　４回（キッズと一緒に聴講※３年生は３回） ◆修了式・開始式　１回					

※　フィジカル：フィジカルプログラム　　知識：知識プログラム