

ゴールデンエイジステップアップ事業プログラム

回	月日	曜日	時間	プログラム	講師
1	4月26日	(土)	14:00~14:20	開講式・オリエンテーション	—
			14:30~16:00	アイスブレイク (90分)	—
2	5月10日	(土)	14:00~16:00	コーディネーショントレーニング①②	小川 耕平
3	6月14日	(土)	14:00~14:50	コミュニケーション① (50分)	福島 洋樹
			15:00~16:00	コンディショニングトレーニング① (60分)	柿谷 朱実
4	7月5日	(土)	14:00~15:00	スポーツ栄養① (60分)	舘川 美貴子
			15:10~16:10	スポーツ栄養 (60分) ※保護者	舘川 美貴子
			15:10~16:10	コンディショニングトレーニング② (60分)	柿谷 朱実
5	8月9日	(土)	14:00~14:50	メンタルトレーニング① (50分)	福島 洋樹
			15:00~16:00	ビジョントレーニング① (60分)	片岡 淳
6	9月13日	(土)	12:00~12:45	スポーツ栄養 (実食) ② (45分)	舘川 美貴子
			13:00~14:00	スポーツ栄養 (講義) ③ (60分)	舘川 美貴子
7	10月11日	(土)	14:00~14:50	コミュニケーション② (50分)	福島 洋樹
			15:00~16:00	コアトレーニング① (60分)	宮島 秋子
8	11月8日	(土)	14:00~14:50	メンタルトレーニング② (50分)	福島 洋樹
			15:00~16:00	コーディネーショントレーニング③ (60分)	小川 耕平
9	12月13日	(土)	14:00~15:00	コーディネーショントレーニング④ (60分)	小川 耕平
			15:10~16:10	コアトレーニング① (60分)	宮島 秋子
10	1月24日	(土)	14:00~14:50	コミュニケーション③ (50分)	福島 洋樹
			14:00~14:50	スポーツ障害予防 (50分) ※保護者	梅野 晃
			15:00~16:00	スポーツ障害予防 (60分)	梅野 晃
11	2月28日	(土)	14:00~16:00	スポーツテスト	—
			16:00~16:10	閉講式	—
12		(土)		トップアスリート講話	未定