

月	日	曜	中1 (2022U15)		中2 (2021U15)		中3 (2020U15)	
			時 間 場	プログラム	時 間 場	プログラム	時 間 場	プログラム
4	10	日	15:45~18:45 富士大学	U15プログラム① ◇令和4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① ◇令和4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① ◇令和4年度事業説明 フィジカル：体操①
5	3	火祝	13:00~14:15 (9:30~15:30の中 で他学年の割当時間 に参加可) 富士大学スポーツセ ンター	U15プログラム② フィジカル：体力測定	13:00~14:15 (9:30~15:30の中 で他学年の割当時間 に参加可) 富士大学スポーツセ ンター	U15プログラム② フィジカル：体力測定	14:15~15:30 (9:30~14:15の中 で他学年の割当時間 参加可) 富士大学スポーツセ ンター	U15プログラム② フィジカル：体力測定
6	12	日	17:00~18:00 オンライン プログラム	U15プログラム③ フィジカル： コーディネーション トレーニング	17:20~18:50 オンライン プログラム	U15プログラム③ 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	17:00~18:00 オンライン プログラム	U15プログラム③ フィジカル： コーディネーション トレーニング
7	10	日	13:45~15:30 盛岡市立高校	U15プログラム④ 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④ 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④ 知識：アンチ・ドーピング (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)
7	31	日	17:00~18:00 オンライン プログラム	U15プログラム⑤ フィジカル：エアロビック	17:00~18:00 オンライン プログラム	U15プログラム⑤ フィジカル：エアロビック	16:00~18:00 オンライン プログラム	U15プログラム⑤ 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	19	月祝	17:00~18:30 県営武道館	U15プログラム⑥ フィジカル：体操②	16:00~18:30 県営武道館	U15プログラム⑥ 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⑥ フィジカル：体操②
10	16	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⑦ 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⑦ 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⑦ フィジカル： 総合トレーニング② (バレーボール)
11	23	水祝			15:30~17:00 盛岡工業高校	U15プログラム⑧ フィジカル： ウェイトトレーニング基礎	17:30~19:00 盛岡工業高校	U15プログラム⑧ フィジカル： ウェイトトレーニング基礎
11	26	土	14:30~17:10 盛岡工業高校	U15プログラム⑧ 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				
12	18	日	17:00~18:45 富士大学	U15プログラム⑨ フィジカル： 身体を機能的に動かす トレーニング	17:00~18:45 富士大学	U15プログラム⑨ フィジカル： 身体を機能的に動かす トレーニング	16:00~18:45 富士大学	U15プログラム⑨ 知識：メンタルトレーニング ②(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	日	16:20~17:50 岩手県立大学	U15プログラム⑩ フィジカル： ランニングスキル (アジリティ①)	16:20~18:50 岩手県立大学	U15プログラム⑩ 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)	16:20~17:50 岩手県立大学	U15プログラム⑩ フィジカル： ランニングスキル (アジリティ①)
2	12	日	16:00~17:45 県営武道館	U15プログラム⑪ 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⑪ 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⑪ フィジカル： ランニングスキル (アジリティ②)
3	5	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⑫ 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	U15プログラム⑫ 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	U15プログラム⑫ フィジカル： ランニングスキル (スピード)
	21	火祝	9:15~12:30 キャラホール	修了式・開始式	9:15~12:30 キャラホール	修了式・開始式	9:15~12:30 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、知識プログラム中1・中2：4回・中3：3回) ◆修了式・開始式 1回 [保護者] 計5回 ◆知識プログラム 4回 (中1・中2：キッズと一緒に聴講) 3回 (中3：キッズと一緒に聴講) ◆修了式・開始式 1回					

※ フ：フィジカルプログラム 知：知識プログラム