令和４年度いわてスーパーキッズ発掘・育成事業　11期生（中学３年生）年間計画表

R4.11.28版

月	日	曜	中学３年生（ 11期生 ）		
			プ ロ グ ラ ム（ 時 間 ・ 会 場 ）		
4	24	日		11期生プログラム① ◇時間：12:45～16:00　◇会場：県営武道館 ◇内容：令和４年度事業説明、知識プログラム（メンタルトレーニング基礎）、運動機能チェック、日本ボート協会トライアウト測定会	
5	3	火祝	【前期】 競技トレーニング ５回 ※　下記　競技の中から１競技を選択して実施 ［実施競技］ ホッケー 自転車 フェンシング ラグビー カヌー	体　力　測　定 ◇時間：14:15～15:30　※9:30～14:15の中で他学年の割当時間に参加可　◇会場：富士大学スポーツセンター	
	8	日		自転車①(9:00～11:00／紫波自転車競技場)	カヌー①(9:00～11:00／御所湖広域公園漕艇場)	
	15	日		ホッケー①(13:30～15:30／岩手町ホッケー場)	
	29	日		ラグビー①(9:00～11:30／紫波総合運動公園陸上競技場)	
6	4	土		カヌー②(9:00～11:00／御所湖広域公園漕艇場)	
	5	日		自転車②(9:00～11:00／紫波自転車競技場)	
	11	土		ホッケー②(14:00～16:00／岩手町ホッケー場)	
7	16	土		ラグビー②(9:00～11:30／紫波総合運動公園陸上競技場)	
	17	日		自転車③(9:00～11:00／紫波自転車競技場)	
	18	月祝		カヌー③(9:00～11:00／御所湖広域公園漕艇場)	
	23	土		フェンシング①(8:00～10:00／一関第二高校)	ラグビー③(9:00～11:30／紫波総合運動公園陸上競技場)
	24	日		ラグビー④(9:00～11:30／紫波総合運動公園陸上競技場)	
	30	土		ホッケー③(13:30～15:30／岩手町ホッケー場)	
8	6	土		ホッケー④(13:30～15:30／岩手町ホッケー場)	
	7	日		自転車④(9:00～11:00／紫波自転車競技場)	
	20	土		フェンシング②(8:00～10:00／一関第二高校)	
	21	日		フェンシング③(8:00～10:00／一関第二高校)	ラグビー⑤(9:00～11:30／紫波総合運動公園陸上競技場)	カヌー④(13:00～15:00／御所湖広域公園漕艇場)
	28	日		フェンシング④(9:00～11:00／北上湘南高校)	
9	4	日		自転車⑤(9:00～11:00／紫波自転車競技場)	
	17	土		カヌー⑤(9:00～11:00／御所湖広域公園漕艇場)	フェンシング⑤(8:00～10:00／一関第二高校)
	24	土		ホッケー⑤(13:30～15:30／岩手町ホッケー場)	
10	15	土	【後期】 競技トレーニング ５回 ※　下記　競技の中から１競技を選択して実施 ［実施競技］ ボクシング レスリング ハンドボール アーチェリー スピードスケート	ボクシング①(10:00～12:30／江南義塾盛岡高校)	アーチェリー①(10:00～12:00／盛岡工業高校)
	16	日		ハンドボール①(9:00～12:00／富士大学スポーツセンター)	レスリング①(9:30～11:30／宮古商工高校)
11	5	土		ボクシング②(10:00～12:00／江南義塾盛岡高校)	
	19	土		アーチェリー②(10:00～12:00／盛岡工業高校)	
	20	日		ハンドボール②(9:00～12:00／花巻北高校)	
	26	土		11期生プログラム② ◇時間：15:20～18:00　◇会場：盛岡工業高校　◇内容：知識プログラム（トレーニング概論）、フィジカルプログラム（ウエイトトレーニング基礎）	
12	3	土		レスリング②(9:30～11:30／宮古商工高校)	スピードスケート①(13:30～15:30／県営スケート場)
	4	日		ハンドボール③(9:00～12:00／不来方高校)	
	10	土		スピードスケート②(13:30～15:30／県営スケート場)	
	17	土		レスリング③(9:30～11:30／宮古商工高校)	ボクシング③(10:00～12:00／江南義塾盛岡高校)	アーチェリー③(10:00～12:00／盛岡工業高校)
				スピードスケート③(13:30～15:30／県営スケート場)	
1	7	土		アーチェリー④(10:00～12:00／盛岡工業高校)	スピードスケート③(13:30～15:30／県営スケート場)
	8	日		スピードスケート④(13:30～15:30／県営スケート場)	
	15	日		ハンドボール④(9:00～12:00／不来方高校)	
	21	土		レスリング④(9:30～11:30／宮古商工高校)	スピードスケート⑤(13:30～15:30／県営スケート場)	ボクシング④(10:00～12:00／江南義塾盛岡高校)
2	5	日		ハンドボール⑤(9:00～12:00／富士大学スポーツセンター)	
	18	土		レスリング⑤(9:30～11:30／宮古商工高校)	ボクシング⑤(10:00～12:00／江南義塾盛岡高校)	アーチェリー⑤(10:00～12:00／盛岡工業高校)
3	21	火祝		修　了　式　・　開　始　式　◇時間：9:15～12:30　◇会場：キャラホール	
年間プログラム回数			〔キッズ〕計14回 ◆競技トレーニング　前期５回、後期５回、計10回 ◆11期生プログラム　２回 ◆体力測定　１回 ◆修了式・開始式　１回	〔保護者〕計１回 ◆修了式・開始式　１回	