

令和7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

R7.4.1版

月	日	曜	中1（2025U15）		中2（2024U15）		中3（2023U15）	
			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	6	日	15:35~18:45 富士大学	U15プログラム① ◇令和7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	16:35~18:45 富士大学	U15プログラム① ◇令和7年度事業説明 フィジカル：体操①	16:35~18:45 富士大学	U15プログラム① ◇令和7年度事業説明 フィジカル：体操①
4	27	日	12:50~16:30 富士大学	U15特別プログラム ・スポーツ・インテグリティ（保護者も聴講） ・傷害予防トレーニング（医科学）	12:50~16:30 富士大学	U15特別プログラム ・スポーツ・インテグリティ（保護者も聴講） ・歯科医師会マウスガード歯形取り（中2のみ） ・傷害予防トレーニング（医科学）	12:50~16:30 富士大学	U15特別プログラム ・スポーツ・インテグリティ（保護者も聴講） ・傷害予防トレーニング（医科学）
5	6	火祝	9:30~15:30 花巻市総合体育館 第3アリーナ	U15プログラム② フィジカル：体力測定+岩手大学測定①	9:30~15:30 花巻市総合体育館 第3アリーナ	U15プログラム② フィジカル：体力測定+岩手大学測定①	9:30~15:30 花巻市総合体育館 第3アリーナ	U15プログラム② フィジカル：体力測定+岩手大学測定①
6	8	日	17:00~18:30 岩手県立大学	U15プログラム③ フィジカル：運動機能チェック 日本ローイング協会トライアウト （競技団体推薦者は除く）	16:00~18:30 岩手県立大学	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：運動機能チェック 日本ローイング協会トライアウト （競技団体推薦者は除く）	17:00~18:30 岩手県立大学	U15プログラム③ フィジカル：運動機能チェック 日本ローイング協会トライアウト （競技団体推薦者は除く）
7	20	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：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	3	日	16:50~18:00 （オンライン①）	U15プログラム⑤ フィジカル：エアロビクストレーニング	16:50~18:00 （オンライン①）	U15プログラム⑤ フィジカル：エアロビクストレーニング	15:50~18:00 （オンライン①）	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：エアロビクストレーニング
9	15	月祝	10:00~16:00 岩手県営武道館	U15プログラム⑥ 知識：トップ選手講話（保護者も聴講） フィジカル：トップ選手交流	10:00~17:00 岩手県営武道館	U15プログラム⑥ 知識：トップ選手講話 知識：メンタルトレーニング① （保護者も聴講） フィジカル：トップ選手交流	10:00~16:00 岩手県営武道館	U15プログラム⑥ 知識：トップ選手講話（保護者も聴講） フィジカル：トップ選手交流
10	19	日	15:00~18:00 二戸市総合スポーツセンター	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 （内容未定）	16:00~18:00 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 （内容未定）	16:00~18:00 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 （内容未定）
11	8	土	16:00~18:30 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：ウエイトトレーニング基礎			15:00~16:30 盛岡工業高校	U15プログラム⑧ フィジカル：ウエイトトレーニング基礎
11	16	日			16:00~17:30 盛岡工業高校	U15プログラム⑧ フィジカル：ウエイトトレーニング基礎		
12	7	日	17:00~18:00 （オンライン②）	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	17:00~18:00 （オンライン②）	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	16:00~18:00 （オンライン②）	U15プログラム⑨ 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
12	13~14	土日	東京都内	ナショナルトレーニングセンター研修				
1	12	月祝	17:00~18:30 （オンライン③）	U15プログラム⑩ フィジカル：コア・エクササイズトレーニング	16:00~18:30 （オンライン③）	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：コア・エクササイズトレーニング	17:00~18:30 （オンライン③）	U15プログラム⑩ フィジカル：コア・エクササイズトレーニング
2	1	日	13:30~15:00 岩手県立大学	U15プログラム⑪ フィジカル：ランニングスキル（ｽﾋｰﾄﾞ）+岩手大学測定②	13:30~16:20 岩手県立大学	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（ｽﾋｰﾄﾞ）+岩手大学測定②	13:30~15:00 岩手県立大学	U15プログラム⑪ フィジカル：ランニングスキル（ｽﾋｰﾄﾞ）+岩手大学測定②
3	1	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：体操②	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⑫ フィジカル：体操②	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⑫ フィジカル：体操②
	21	土	13:00~16:30 キャラホール （オンライン④）	修了式・開始式 （オンライン参加）	13:00~16:30 キャラホール （オンライン④）	修了式・開始式 （オンライン参加）	13:00~16:30 キャラホール	修了式
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5回※3年生は4回） ◆U15特別プログラム1回 ◆修了式・開始式1回 [保護者]計6回 ◆知識プログラム5回（キッズと一緒に聴講※3年生は4回） ◆修了式・開始式1回					

プログラム毎の要項、時間/会場等変更が生じる際はホームページでのお知らせとなります。常に確認いただきますようお願いいたします。

ホームページURL→

