

## スケジュール

### ■1月11日（土）

時間	プログラム	内容	担当	場所
8:30	受付	IDお渡し	日本陸連事務局	研修室 4
9:15	説明会	・杉井コーチ挨拶 ・施設利用について ・スケジュール確認	杉井将彦U20オリンピック強化コーチ 日本陸連事務局	研修室 4
9:45頃	移動		日本陸連事務局	陸上トレーニング場
10:00頃	午前の部プログラム	トランスファートレーニング	強化育成部スタッフ	陸上トレーニング場
13:00～14:30	休憩（昼食）	昼食は各自ご持参いただくか近隣の飲食店にておとり下さい。 持参された食事は控室にておとりいただけます。		研修室 4（控室）
15:00～16:00	午後の部プログラム1	アスリート講話	寺田明日香選手	大研修室
16:10～17:10	午後の部プログラム2	医事研修	日本陸連医事委員会 塚原由佳先生	大研修室
17:40～	一次解散式	・杉井コーチ挨拶 ・ID返却 ・明日のスケジュールのご説明	杉井将彦U20オリンピック強化コーチ 日本陸連事務局	大研修室

※11日（土）のみご参加の方はここで終了です。

### ■1月12日（日）

時間	プログラム	内容	担当	場所
8:30	受付	IDお渡し	日本陸連事務局	研修室 4
9:15	説明会	・杉井コーチ挨拶 ・施設利用について ・スケジュール確認	杉井将彦U20オリンピック強化コーチ 日本陸連事務局	研修室 4
9:45頃	移動		日本陸連事務局	陸上トレーニング場
10:00頃	午前の部プログラム	トランスファートレーニング	強化育成部スタッフ	陸上トレーニング場
13:00～14:30	休憩（昼食）	昼食は各自ご持参いただくか近隣の飲食店にておとり下さい。 持参された食事は控室にておとりいただけます。		研修室 4（控室）
14:40	集合・移動		日本陸連事務局	研修室 4
15:00～16:00	午後の部プログラム1	グループ①：ウェイト指導（U20選手対象）	調整中	調整中
		グループ②：トレーナー研修（U16選手対象）	日本陸連トレーナー部 矢嶋友美トレーナー	小研修室 1
16:10～17:10	午後の部プログラム2	グループ①：栄養研修（U16選手対象）	日本陸連スポーツ栄養部 浜野純先生	小研修室 1
		グループ②：ウェイト指導（U20選手対象）	調整中	調整中
17:40～	解散式	・杉井コーチ挨拶 ・ID返却	杉井将彦U20オリンピック強化コーチ 日本陸連事務局	研修室 4