

回	月 日	内 容	場 所	講師(依頼予定)	参加者								備 考
					10期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	Aコース	保護者	
19	10月16日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
		保PG インシーズンの栄養	ホワイトリング 会議室1	吉岡								○	9期生保護者
20	10月23日(火)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	ホワイトリング 会議室1	①加藤・②相澤					○		○		
21	10月30日(火)	メディカルチェック	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
22	11月6日(火)	体力テスト	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
23	11月13日(火)	フィジカル・フィードバック	ホワイトリング 会議室1	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
		フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
24	11月20日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
		保PG インシーズン コンディショニング	ホワイトリング 会議室1	関								○	9期生保護者
25	11月23日(金)	開講式	Mウェーブ	未定	○							○	
26	12月4日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
27	12月11日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
		10期生面談・見学 オリエンテーション	ホワイトリング 会議室1・2	育成部会長 事務局	○								○
28	1月22日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
		10期生 スポーツ医学 (面談・コンディショニング)	ホワイトリング 会議室1	加藤	○								○
29	2月26日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○	○		
		10期生コミュニケーション	ホワイトリング 会議室1	長野県体育 センター	○								
30	3月12日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○	○		10期生全体メニューに合流
		10期生保PG 10期生保護者 栄養学	ホワイトリング 会議室1	吉岡									○
31	3月19日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○	○		
32	3月	修了式	県庁講堂(予定)	—							○		

5 26 26 30 27 28 26 21

- フィジカル・コンディショニング時、適宜面接を行います。(小5～中2)
- 講師・会場の都合で、プログラムの日程・内容の変更もあります。
- 開催日によって参加学年が異なりますので注意してください。
- オリンピック教育等のプログラムを必要に応じて適宜実施します。
- 10期生、10期生保護者のみプログラム
- 「コンディショニング(フィジカルトレーニング)」は、体のケア中心です。必要に応じてフィジカルトレーニングを実施します。
-  松本会場(中南信メンバーは、松本平広域公園 スカイパーク体育館へ集合)
- **保PG** 9期生の保護者プログラム。9期生以外の保護者も参加可能です。
- **10期生保PG** 10期生の保護者プログラム。

共通プログラム開催時間
19:00～21:00(ホワイトリング17:30～アップ可能)
 変更する場合は連絡します。