

回	月日	内容	場所	講師(敬称略)	参加者							備考
					18期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者	
21	9月15日(火)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	会議室2	①加藤 ②相澤				○		○	○	前半:加藤Dr 後半:相澤Dr
		スポーツ医学 (歯科)	会議室1	鷹股・小口					○		○	
22	9月29日(火)	メディカルチェック② フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩・加藤・関		○	○	○	○	○		関先生講義
23	10月27日(火)	種目別④	長野運動 公園体育館	秋山・高山・黒岩 部会員		○	○	○	○	○		※会場変更
24	11月10日(火)	チェック④	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 関・高山・黒岩		○	○	○	○	○		
25	11月17日(火)	フィードバック	zoom	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
26	11月24日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○		○		フィジカル担当者会⑤ 18:00 (班確認)
		アンチドーピング教育	研修室1	岡田						○		
		17期生保護者 (インシーズンのコンディショニング)	会議室1	関							○	17期生保護者
27	12月1日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
		17期生保護者 (インシーズンの栄養)	会議室1	堀内							○	17期生保護者
28	12月8日(火)	フィジカル	長野運動 公園体育館	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		※会場変更
29	12月15日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○		○			
		スポーツ医学 (内科)	会議室2	後藤					○		○	
		18期生オリエンテーション 面談・見学	会議室1・研修室1 研修室2	事務局		○						○
30	1月5日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会⑥ 18:00 (R8プログラム反省)
31	1月12日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
		18期生 コミュニケーション教育	会議室2	生涯学習推進センター専 門主事		○						
		18期生保護者 (スポーツ栄養学)	会議室1	堀内							○	18期生保護者
32	1月19日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
		18期生保護者 (フィジカルトレーニングについて)	会議室1	関							○	18期生保護者
33	2月2日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
34	2月16日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
35	3月2日(火)	フィジカル	長野運動 公園体育館	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		※会場変更
36	3月9日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会⑦ 18:00 (R9プログラムについて)
37	3月16日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		

9 36 36 39 37 39 21

- 内容によって参加学年が異なることもあるので予定表を確認すること。
- **保PG** は、17期生の保護者プログラムですが、17期生以外の保護者も参加可能です。
ご希望の方は、事前にご連絡ください。
- トレーニングに参加するときは日誌・ファイル・筆記用具・水分を持参すること。

共通プログラム開催時間
19:00~21:00
会場:ホワイトリング
変更する場合は連絡します。