



HIROSHIMA SPORTS ACADEMY

共通プログラム

(11月6日改訂版)

日 程	時 間(受付)	内 容	講 師	会 場
4月6日 (日)	9:00~16:00 [第4期生] 9:00~14:30(受付8:50~) [第2・3期生] 13:30~16:30(受付13:15~)	共通プログラム① ・フィジカルサポート ・マルチスポーツ体験 認定式・開校式	・フィジカルサポート:健康・体力サポートセンター ・マルチスポーツ体験:(株)ATHER 米澤 和洋	広島県立総合体育館 小アリーナ
7月6日 (日)	※集合時間は参加内容によって異なる [女性] Iから参加 9:30(受付9:15~) IIから参加 10:00(受付9:45~) [男性] Iから参加 10:15(受付10:00~) IIIから参加 11:00(受付10:45~)	共通プログラム② I フィジカルサポート(対象者のみ) II 女性アスリート向け講演 (女性のみ参加) III 栄養学サポート IV マルチスポーツ講演 V 身体能力開発トレーニング	I フィジカルサポート:健康・体力サポートセンター II 女性アスリート向け講演 :国立スポーツ科学センター 能瀬 さやか III 栄養学サポート:公認スポーツ栄養士 馬明 真梨子 IV マルチスポーツ講演:筑波大学 教授 大山 高 V 身体能力開発トレーニング:(株)クリエクト 竹原 亮紀	広島県立総合体育館 大会議室 剣道場
8月24日 (日)	9:30~12:00 (受付 9:15~)	共通プログラム③ ・身体能力開発トレーニング	・身体能力開発トレーニング:(株)クリエクト 竹原 亮紀	広島市西区スポーツセンター 中体育室
11月22日 (土)	9:30~14:30 (受付 9:15~)	共通プログラム④ ・身体能力開発トレーニング ・メンタルトレーニング	・身体能力開発トレーニング:(株)クリエクト 竹原 亮紀 ・メンタルトレーニング:Iho sun Act 井上 恭治	広島県立総合体育館 剣道場 小・中会議室
1月11日 (日)	9:30~12:00 (受付9:10~)	共通プログラム⑤ ・身体能力開発トレーニング	・身体能力開発トレーニング(スポーツリズムトレーニング) :(一社)スポーツリズムトレーニング協会 インストラクター ゆいま～る整骨院 野原 淳	広島市西区スポーツセンター 中体育室
3月8日 (日)	9:30~14:00 (受付 9:10~)	共通プログラム⑥ ・身体能力開発トレーニング 修了式	・身体能力開発トレーニング:(株)クリエクト 竹原 亮紀	広島市西区スポーツセンター 中体育室

※共通プログラムの日程については、プログラムの内容によって実施回数や会場が変更になることがありますので、御了承ください。

※日程については、各日程の内容等が決定次第、随時メールで連絡をさせていただきます。

※会場 広島県立総合体育館:広島市中区基町4-1 / 広島市西区スポーツセンター:広島市西区庚午南2丁目41-1