

強化指定選手発掘事業 フレッシュマンキャンプ2024

スケジュール

月日	時間	内容
9月27日(金)	11:30	先発部隊JR清水駅着
	12:00	先発部隊会場設営開始(小川・吉田(直)・一松・花輪・山崎・原田・工藤・中野(選手)、大川・中尾(選手)) コート設営(ライン引き、養生シート、席・机設置、測定計搬入、設置)
	13:00	JR清水駅集合→ピックアップ→清水NTC
	13:30	会場着→選手受入れ後、各自入室&更衣
	14:10	メディカルチェック(体育館) ※担当:山崎、原田
	14:40	スタッフミーティング
	14:50	測定①(※身長、体重、指極、伸展上腕囲、前腕囲、大腿囲、下腿囲)
	15:30	全体ミーティング
	15:50	W-up開始
	16:15	測定②マルチステージ(女子→男子)
	17:00	ダウン
	18:00	夕食
	19:30	講義開始
	20:30	講義終了
	21:00	ケア
23:00	就寝	
9月28日(土)	6:00	シューティング
	7:00	朝食
	8:15	メディカルチェック(体育館) ※担当:山崎、磯崎
	8:45	スタッフミーティング
	9:00	練習①開始
	11:45	練習①終了
	12:00	昼食
	14:30	練習②開始
	17:00	練習②終了
	18:00	夕食
	20:00	ケア
23:00	就寝	
9月29日(日)	6:00	シューティング
	7:00	朝食
	8:15	メディカルチェック(体育館) ※担当:山崎、磯崎
	8:45	スタッフミーティング
	9:00	練習③開始
	11:45	練習③終了
	12:00	昼食
	13:30	全体ミーティング、清水NTC→JR清水駅、到着後現地解散