

2024関東合宿@神奈川 スケジュール

時刻	12月25日(水)		12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)		時刻
	選手	指導者	選手・指導者	選手・指導者	選手@県SC・平塚 指導者	選手@東海大	
6:00			起床	起床	起床	起床	6:00
6:30			朝練	朝練	朝練	朝練	6:30
7:00							7:00
7:30			朝食	朝食	朝食	朝食	7:30
8:00							8:00
8:30			移動	移動	荷物整理	荷物整理	8:30
9:00					移動		9:00
9:30						ブロック別 トレーニング @東海大	9:30
10:00			ブロック別 トレーニング	ブロック別 トレーニング	ブロック別 トレーニング @県SC		10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30	受付@県SC	受付				移動	11:30
12:00	開講式	開講式			閉講式@県SC	閉講式@県SC	12:00
12:30			昼食・休憩	昼食・休憩	昼食・解散	昼食・解散	12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00	ブロック別 トレーニング @県SC：そのまま @平塚：移動後 @東海大：移動後	指導者研修会 @県立SC審判室	ブロック別 トレーニング	ブロック別 トレーニング			14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30	移動	移動	移動	移動			16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴			18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	ブロック別 ミーティング	ブロック別 ミーティング	ブロック別 ミーティング	ブロック別 ミーティング			20:00
20:30							20:30
21:00	入浴・自由研修	入浴・自由研修	入浴・自由研修	入浴・自由研修			21:00
21:30							21:30
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝			22:00

※県SC＝県立スポーツセンター陸上競技場

なお、例年最終日に実施している「スポーツ栄養・アンチドーピング講習会」については、事前学習課題として動画配信で実施します。詳細は11月下旬に申込者に対してご連絡いたします。