

**宮崎ワールドアスリート1期生
第5回育成プログラム**

1 日 時 平成28年7月9日(土) 16:30~19:45

2 会 場 KIRISHIMA ヤマザクラ宮崎県総合運動公園トレーニング場・体育館

3 日 程

時刻	大項目	小項目	講師等	備考
16:30~18:00	体	能力開発プログラム③ (コーディネーショントレーニング②)	上田 憲嗣 氏 (立命館大学スポーツ 健康科学部 准教授)	小学5年
	技・体	競技種目体験プログラム④ (ウエイトリフティング①)	内之倉 和彦 氏 (宮崎県ウエイトリフ ティング協会)	中学1年
18:15~19:45	技・体	競技種目体験プログラム④ (ウエイトリフティング①)	内之倉 和彦 氏 (宮崎県ウエイトリフ ティング協会)	小学5年
	体	能力開発プログラム③ (コーディネーショントレーニング②)	上田 憲嗣 氏 (立命館大学スポーツ 健康科学部 准教授)	中学1年