

宮崎ワールドアスリートプロジェクト WAPシニア（中3） 令和8年度育成プログラム年間計画（上半期）

回	月	日	曜	時 間	会 場	実施プログラム	講 師
①	4	11	土	14:00～14:30(30)	ひなた武道館 主道場	特設１：開講式・オリエンテーション	プロジェクト実行委員会
				14:45～16:15(90)	ひなた武道館 主道場	身体的能力開発１：自宅課題①	県スポーツ協会認定ＡＴ
②		18	土	15:15～16:15(60)	富田浜漕艇場	パスウェイ１：トライアウト①ローイング	県ローイング協会
③		25	土	14:30～15:30(60)	ひなた武道館 主道場	パスウェイ２：トライアウト②フェンシング	県フェンシング協会
				15:45～16:45(60)	ひなた武道館 大会議室	知的能力開発１：メンタルトレーニング①	宇土昌志 氏
④	5	9	土	14:30～15:30(60)	ひなた宮崎県総合運動公園 トレーニング場	パスウェイ３：トライアウト③ウエイトリフティング	県ウエイトリフティング協会
				16:00～17:30(90)	ひなた武道館 主道場	身体的能力開発２：自宅課題②／インボディー測定	県スポーツ協会認定ＡＴ
⑤		23	土	14:30～15:30(60)	県立延岡星雲高等学校 運動場（雨天時：体育館）	パスウェイ４：トライアウト④ラグビーフットボール	県ラグビーフットボール協会
				15:45～16:45(60)	県立延岡星雲高等学校 アーチェリー場	パスウェイ５：トライアウト⑤アーチェリー	県アーチェリー協会
⑥	6	13	土	１部ＡＭ／２部ＰＭ	ひなた宮崎県総合運動公園 体育館 他	パスウェイ６：記録測定会	プロジェクト実行委員会事務局
⑦	7	5	日	ＡＭ	ひなた宮崎県総合運動公園 自転車競技場	特設２：チャレンジマッチ観戦（自転車）	プロジェクト実行委員会
				14:00～15:30(90)	ひなた宮崎県総合運動公園 体育館	身体的能力開発３：コンディショニング①／インボディー測定	浦野寧斉 氏
				16:00～17:00(60)	ひなた宮崎県総合運動公園 自転車競技場	パスウェイ７：トライアウト⑥自転車	県自転車競技連盟
⑧		25	土	14:15～15:15(60)	宮崎市役所南河川敷	パスウェイ８：トライアウト⑦カヌー	県カヌー協会
⑨	8	1	土	14:00～15:00(60)	ひなた宮崎県総合運動公園 体育館	パスウェイ９：トライアウト⑧なぎなた	県なぎなた連盟
				15:15～16:15(60)	ひなた宮崎県総合運動公園 合宿所 中会議室	知的能力開発２：メンタルトレーニング②	宇土昌志 氏
⑩		11	火	15:15～16:15(60)	パーソルアクアパーク宮崎 クライミングウォール	パスウェイ１０：トライアウト⑨スポーツクライミング	県山岳・スポーツクライミング連盟
				16:30～17:30(60)	パーソルアクアパーク宮崎 ２５mプール	パスウェイ１１：トライアウト⑩水球	県水泳連盟水球競技担当
⑪	9	12	土	13:00～14:00(60)	ひなた宮崎県総合運動公園 補助競技場	パスウェイ１２：トライアウト⑪ホッケー	県ホッケー協会
				14:30～16:00(90)	ひなた宮崎県総合運動公園 体育館・トレーニング場	身体的能力開発４：コンディショニング②	浦野寧斉 氏
				20:00～21:00(60)	ひなた宮崎県総合運動公園合宿所 大講義室	パスウェイ１３：修了生講話	プロジェクト修了生（高校３年生）
⑫		13	日	9:00～11:00(120)	ひなた宮崎県総合運動公園 合宿所 中会議室	身体的能力開発５：自宅課題③メディカルチェック	県スポーツ協会認定ＡＴ
⑬		26	土	15:45～16:45(60)	日章学園高等学校 ボクシングセンター	パスウェイ１４：トライアウト⑫ボクシング	県ボクシング連盟

※9／12（土）・13（日）は、ひなた県総合運動合宿所にて宿泊を伴うサマーキャンプ（合宿）