

令和8年度 宮崎ワールドアスリートプロジェクト育成プログラム 年間計画 上半期

回	月	日	曜	時間	会場	9期生	講師	時間	会場	8期生	講師	時間	会場	7期生（第9回修了生）	講師		
						WAPキッズ				WAPジュニア				WAPシニア			
						小学5年生				中学2年生				中学3年生			
①	4	11	土	特設プログラム1 開講式・オリエンテーション／ひなた武道館 主道場／14:00～14:30（30分）													
				14:45～15:45 （60分）	ひなた武道館 （大会議室）	知的能力開発1 コミュニケーション①	MRT アナウンサー	14:45～16:15 （90分）	ひなた武道館 （主道場）	身体的能力開発1 コーディネーション①	小池健太 氏	14:45～16:15 （90分）	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		
				ファミリー1 デュアルキャリア教育（講師：スポーツメンタル指導士 筒井 香 氏）／ひなた武道館 大会議室／16:00～17:00（60分）													
				16:00～17:30 （90分）	ひなた武道館 （主道場）	身体的能力開発1 コーディネーション①	インボディ測定	上田憲嗣 氏									
②		18	土	13:00～15:00 （120分）	富田浜漕艇場	身体的能力開発2 競技種目体験①ローイング	県ローイング 協会	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）／富田浜漕艇場／15：15～16：15（60分）									
③		25	土	14:00～15:30 （90分）	ひなた武道館 （主道場）	身体的能力開発3 トータルコンディショニング①	県スポーツ協会 認定AT	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）／ひなた武道館 主道場／14：30～15：30（60分）									
				15:45～17:15 （90分）	ひなた武道館 （主道場）	身体的能力開発4 競技種目体験②フェンシング	県フェンシング 協会	知的能力開発1：メンタルトレーニング①（講師：宮崎大学准教授 宇土 昌志 氏／ひなた武道館 大会議室／15:45～16:45（60分）									
				ファミリー2 コミュニケーション（講師：日本ペップトーク普及協会 遠坂 有太郎 氏）／ひなた武道館 大会議室／14:30～15:30（60分）													
④	5	9	土	14:00～15:30 （90分）	ひなた武道館 （主道場）	身体的能力開発5 コーディネーション②	インボディ測定	ハラルド・ ボルスター氏	パスウェイ3：トライアウト③ ウェイトリフティング（県ウェイトリフティング協会）／ひなた宮崎県総合運動公園トレーニング場／14：30～15：30（60分）								
16:00～17:30 （90分）		ひなた宮崎県総合運動公園 （トレーニング場）	身体的能力開発6 競技種目体験③ウェイトリフティング	県ウェイトリフ ティング協会	16:00～17:30 （90分）	ひなた武道館 （主道場）	身体的能力開発2: 自宅課題①	インボディ測定	県スポーツ協会認定AT	16:00～17:30 （90分）	ひなた武道館 （主道場）	身体的能力開発2: 自宅課題②	インボディ測定	県スポーツ協会認定AT			
⑤		23	土	14:00～15:30 （90分）	県立延岡星雲高等学校 （アーチェリー場）	身体的能力開発7 競技種目体験④アーチェリー	県アーチェリー 協会	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）／県立延岡星雲高等学校 運動場（雨天時：体育館）／14：30～15：30（60分）									
15:45～17:15 （90分）		県立延岡星雲高等学校 （運動場、雨天時：体育館）	身体的能力開発8 競技種目体験⑤ラグビーフットボール	県ラグビーフッ トボール協会	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）／県立延岡星雲高等学校 アーチェリー場／15：45～16：45（60分）												
⑥	6	13	土					パスウェイ6：記録測定会（午前と午後の2部制）／ひなた宮崎県総合運動公園（体育館・トレーニング場・屋内走路・合宿所大会議室）／事務局									
⑦		14	日	14:00～15:30 （90分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （体育館）	身体的能力開発9 コーディネーション③	インボディ測定	上田憲嗣 氏									
				15:45～17:15 （90分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （体育館）	身体的能力開発10 トータルコンディショニング②	県スポーツ協会 認定AT										
⑧		7	5	日	特設プログラム2 チャレンジマッチ観戦：自転車競技／ひなた宮崎県総合運動公園 自転車競技場（ベロドローム）／AM												
	14:00～15:30 （90分）				ひなた宮崎県総合運動公園 （自転車競技場）	身体的能力開発11 競技種目体験⑥自転車	県自転車競技連盟	14:00～15:30 （90分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （体育館）	身体的能力開発3: 自宅課題②	インボディ測定	県スポーツ協会認定AT	14:00～15:30 （90分）	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	インボディ測定	浦野寧斉 氏
	16:00～17:30 （90分）				ひなた宮崎県総合運動公園 （体育館）	身体的能力開発12 コーディネーション④	インボディ測定	ハラルド・ ボルスター氏	パスウェイ7：トライアウト⑥自転車競技（県自転車競技連盟）／ひなた宮崎県総合運動公園 自転車競技場／16：00～17：00（60分）								
	⑨				25	土	14:00～15:00 （60分）	宮崎県防災庁舎 （防7 2号室）	知的能力開発2：メンタルトレーニング	宇土昌志 氏	パスウェイ8：トライアウト⑦カヌー（県カヌー協会）／宮崎市役所南河川敷／14：15～15：15（60分）						
15:30～17:30 （120分）	宮崎市役所南河川敷	身体的能力開発13 競技種目体験⑦カヌー	県カヌー協会														
⑩	8	1	土	ファミリー3：アスリート食①（講師：JSP0公認スポーツ栄養士 中村 優太 氏）／合宿所 大会議室／14:00～15:00（60分）													
				14:00～15:30 （90分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （体育館）	身体的能力開発14 コーディネーション⑤	インボディ測定	上田憲嗣 氏	パスウェイ9：トライアウト⑧なぎなた（県なぎなた連盟）／ひなた宮崎県総合運動公園 体育館（トレーニング場）／14：00～15：00（60分）								
				15:45～17:15 （90分）	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15 競技種目体験⑧なぎなた	県なぎなた連盟	15:15～16:15 （60分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （合宿所大会議室）	知的能力開発2:アスリート食①	中村優太 氏	15:15～16:15 （60分）	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		
				⑪	11	火	13:00～14:30 （90分）	パーソルアクアパーク宮崎 （クライミングウォール）	身体的能力開発16 競技種目体験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	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）／パーソルアクアパーク宮崎 クライミングウォール／15：15～16：15（60分）						
14:45～16:15 （90分）	パーソルアクアパーク宮崎 （25mプール）	身体的能力開発17 競技種目体験⑩水球	県水泳連盟水球 競技担当	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）／パーソルアクアパーク宮崎 25mプール／16：30～17：30（60分）													
⑫	9	12	土	10:00～12:00 （120分）	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18トータルコンディショニング③ メディカルチェック	県スポーツ協会 認定AT										
				13:00～14:30 （90分）	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19 コーディネーション⑥	インボディ測定	ハラルド・ ボルスター氏	パスウェイ12：トライアウト⑪ホッケー（県ホッケー協会）／ひなた宮崎県総合運動公園 補助球技場／13：00～14：00（60分）								
				15:00～16:30 （90分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （補助球技場）	身体的能力開発20 競技種目体験⑪ホッケー	県ホッケー協会	14:30～16:00 （90分）	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 コーディネーション②	小池健太 氏	14:30～16:00 （90分）	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分）	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3：コミュニケーション②	遠坂有太郎 氏	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）／ひなた宮崎県総合運動公園合宿所 大会議室／20：00～21：00（60分）									
⑬		13	日	9:00～11:00 （120分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （体育館）	身体的能力開発21 競技種目体験⑫ハンドボール	県ハンドボール 協会	9:00～11:00 （120分）	ひなた宮崎県総合運動公園 （合宿所大会議室）	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	9:00～11:00 （120分）	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		
⑭		26	土	14:00～15:30 （90分）	日章学園高等学校 （ボクシングセンター）	身体的能力開発22 競技種目体験⑬ボクシング	県ボクシング 連盟										
				パスウェイ14：トライアウト⑬ボクシング（県ボクシング連盟）／日章学園高等学校 ボクシングセンター／15：45～16：45（60分）													

※No. ⑫⑬の9月12日から13日は、ひなた宮崎県総合運動公園合宿所にて宿泊を伴うサマーキャンプ（合宿）を行います。 ※ファミリープログラムは、全保護者対象に行います。希望者は参加してください。