

# ひろしまスポーツアカデミースケジュール(R4.4月～7月)

4月		ポ ー ト 福	ポ ー ト 廿	ホ ッ ケ ー	カ ヌ ー	ホ ウ リ ン グ	5月		ポ ー ト 福	ポ ー ト 廿	ホ ッ ケ ー	カ ヌ ー	ホ ウ リ ン グ	6月		ポ ー ト 福	ポ ー ト 廿	ホ ッ ケ ー	カ ヌ ー	ホ ウ リ ン グ	7月		ポ ー ト 福	ポ ー ト 廿	ホ ッ ケ ー	カ ヌ ー	ホ ウ リ ン グ
日	曜	内容					日	曜	内容					日	曜	内容					日	曜	内容				
1	金						1	日						1	水						1	金					
2	土						2	月						2	木						2	土	【共通プログラム】13:00～16:00(受付12:30) 身体能力開発トレーニング(米澤先生) ※広島市西区スポーツセンター				
3	日						3	火						3	金						3	日	芦田川 芦田川 賀茂木				
4	月						4	水						4	土	芦田川 宮島口					4	月					
5	火						5	木						5	日	芦田川					5	火					
6	水						6	金						6	月						6	水					
7	木						7	土	芦田川 宮島口					7	火						7	木					
8	金						8	日	芦田川 宮島口					8	水						8	金					
9	土						9	月						9	木						9	土	芦田川 宮島口				
10	日	【共通プログラム】13:00～17:00(受付12:00) 認定式・開校式/身体能力開発トレーニング (米澤先生)※広島市東区スポーツセンター					10	火						10	金						10	日	芦田川 宮島口 コカ 長浜				
11	月						11	水						11	土	芦田川 宮島口					11	月					
12	火						12	木						12	日	芦田川 宮島口 広域 広島バ					12	火					
13	水						13	金						13	月						13	水					
14	木						14	土	芦田川 宮島口					14	火						14	木					
15	金						15	日	芦田川 宮島口 長浜					15	水						15	金					
16	土						16	月						16	木						16	土					
17	日						17	火						17	金						17	日					
18	月						18	水						18	土	芦田川 宮島口					18	月					
19	火						19	木						19	日						19	火					
20	水						20	金						20	月						20	水					
21	木						21	土	芦田川 宮島口					21	火						21	木					
22	金						22	日	芦田川					22	水						22	金					
23	土	芦田川 宮島口					23	月						23	木						23	土	芦田川 宮島口				
24	日	芦田川 大柿高					24	火						24	金						24	日	芦田川 宮島口 広域				
25	月						25	水						25	土	芦田川 宮島口 広域					25	月					
26	火						26	木						26	日	芦田川 宮島口 長浜					26	火					
27	水						27	金						27	月						27	水					
28	木						28	土	芦田川 宮島口					28	火						28	木					
29	金						29	日	広域 長浜 賀茂木					29	水						29	金					
30	土	芦田川 宮島口					30	月						30	木						30	土	芦田川 宮島口				
		X					31	火	X							X							X				

# ひろしまスポーツアカデミースケジュール(R4.8月~11月)

8月		9月		10月		11月	
日曜	内容	月曜	内容	日曜	内容	日曜	内容
1 月		1 木		1 土		1 火	
2 火		2 金		2 日		2 水	
3 水		3 土	【共通プログラム】9:00-15:00 メディカルチェック・フィジカル チェック ※広島県スポーツ会館 【日程選択制】	3 月		3 木	
4 木		4 日		4 火		4 金	
5 金		5 月		5 水		5 土	
6 土		6 火		6 木		6 日	
7 日		7 水		7 金		7 月	
8 月		8 木		8 土		8 火	
9 火		9 金		9 日		9 水	
10 水		10 土		10 月		10 木	
11 木		11 日		11 火		11 金	
12 金		12 月		12 水		12 土	
13 土		13 火		13 木		13 日	
14 日		14 水		14 金		14 月	
15 月		15 木		15 土		15 火	
16 火		16 金		16 日		16 水	
17 水		17 土		17 月		17 木	
18 木		18 日		18 火		18 金	
19 金		19 月		19 水		19 土	
20 土		20 火		20 木		20 日	
21 日		21 水		21 金		21 月	
22 月		22 木		22 土		22 火	
23 火		23 金		23 日		23 水	
24 水		24 土	【共通プログラム】9:00-15:00 メディカルチェック・フィジカル チェック ※広島県スポーツ会館 【日程選択制】	24 月		24 木	
25 木		25 日		25 火		25 金	
26 金		26 月		26 水		26 土	
27 土		27 火		27 木		27 日	
28 日	【共通プログラム】10:00~16:00(受付9:30) AM: 栄養学(下岡先生)/PM: 身体能力開発トレ ニング(米澤先生) ※広島県スポーツ会館	28 水		28 金		28 月	
29 月		29 木		29 土		29 火	
30 火		30 金		30 日		30 水	
31 水		31 月		31 月		31 水	

9月3日(土)・24日(土)はどちらかを選択して受講する。

# ひろしまスポーツアカデミースケジュール(R4.12月~R5.3月)

12月					1月					2月					3月																
日	曜	内容	ホ ー ト 福	ホ ー ト 廿	ホ ッ ケ ー	カ ヌ ー	ホ ウ リ ン グ	日	曜	内容	ホ ー ト 福	ホ ー ト 廿	ホ ッ ケ ー	カ ヌ ー	ホ ウ リ ン グ	日	曜	内容	ホ ー ト 福	ホ ー ト 廿	ホ ッ ケ ー	カ ヌ ー	ホ ウ リ ン グ								
1	木							1	日							1	水														
2	金							2	月							2	木														
3	土		芦田川	宮島口				3	火							3	金														
4	日	【共通プログラム】13:30~15:00(受付13:00) メンタルトレーニング(関矢先生) ※広島市南区民文化センター大会議室AB						4	水			芦田川	宮島口			4	土				芦田川	宮島口									
5	月							5	木			芦田川	宮島口			5	日				芦田川	宮島口									
6	火							6	金							6	月														
7	水							7	土		芦田川	宮島口				7	火														
8	木							8	日		芦田川	宮島口	長浜			8	水														
9	金							9	月	【2期生選考会】 ・基礎体力測定(全競技エントリヤー対象) ※広島県立総合体育館						9	木														
10	土		芦田川	宮島口				10	火							10	金														
11	日		芦田川	宮島口	広域	大柿高		11	水							11	土				芦田川	宮島口									
12	月							12	木			芦田川	宮島口	大柿高		12	日				芦田川	宮島口		大柿高							
13	火							13	金							13	月														
14	水							14	土		芦田川	宮島口				14	火														
15	木							15	日		芦田川	宮島口				15	水														
16	金							16	月							16	木														
17	土		芦田川	宮島口				17	火							17	金														
18	日		芦田川	宮島口				18	水							18	土		芦田川	宮島口	賀茂杵										
19	月							19	木			芦田川	宮島口			19	日				芦田川	宮島口									
20	火							20	金							20	月														
21	水							21	土		芦田川	宮島口				21	火														
22	木							22	日		芦田川	宮島口	賀茂杵			22	水														
23	金							23	月					大柿高		23	木														
24	土		芦田川	宮島口				24	火							24	金														
25	日		芦田川	宮島口		長浜		25	水							25	土		芦田川	宮島口											
26	月							26	木							26	日	【共通プログラム】13:00~16:00(受付12:30) 身体能力開発トレーニング(米澤先生) ※広島県スポーツ会館			芦田川	宮島口		大柿高							
27	火							27	金							27	月														
28	水							28	土		芦田川	宮島口				28	火														
29	木							29	日		芦田川	宮島口	大柿高			X						29	水								
30	金							30	月						30							木									
31	土							31	火						31							金									

【育成プログラム】ホッケー1月~3月は未定です。