

令和8年度 夏季選手強化講習会 【日 程】

期 日 令和8年7月25日（土）～27日（月）

会 場 新青森県総合運動公園 アーチェリー場

【7月24日（金）】

9：00 ～ 開 場 ・ 会場準備

【7月25日（土）】

8：00 ～ 9：00 会場準備

9：00 ～ 9：10 受付・顧問打合せ

9：15 ～ 9：25 開 始 式

★70m競技

9：30～ プラクティス（3分2回）

9：50～ 70m前半（36射）

11：05～ 休憩（15分）

11：20～ 70m後半（36射）

12：40～ 昼休み（成績確認・訂正）

13：30～ 練習・射形指導

15：00～ 16：00 練習・ミニゲーム

16：00～ 16：15 表 彰 式

17：00～ 18：00 合宿所移動・入所手続き

18：30～ 夕 食

22：00～ 就 寝

★30m競技

9：30～ 相互看的、端末入力について

9：50 プラクティス（90秒2回）

10：05～ 30m前半（36射）

11：30～ 休憩（10分）

11：45～ 30m後半（36射）

13：10～ 昼休み（成績確認・訂正）

14：00～ 安全指導

【7月26日（日）】

6：00 起 床 ・ 散 歩

6：30 ～ 7：00 朝 食

7：30 ～ 8：00 会場移動

8：00 ～ 8：30 会場準備

8：30 ～ 9：00 自主練習

9：00 ～ 9：30 開講式（講師紹介等）

9：30 ～ 12：00 強化講習会

「弓具管理、弓具の調整について」 講師 ウイン・ジャパン 中平 伸一 氏

「基本射型を身に付ける」 講師 自衛隊体育学校 桑江 良斗 氏

講師 自衛隊体育学校 藤井 望 氏

「身体測定、コンディショニング」 講師 青森県立保健大学 篠原 博 氏

「心理サポート」 （青森県スポーツ科学センター）

12：00 ～ 13：00 昼 食・休 憩

13：00 ～ 15：45 強化講習会

15：45 ～ 16：00 片付け ・ 解 散

16：00 合宿所移動

18：30 ～ 夕 食

22：00 就 寝

【7月27日(月)】

	6 : 0 0	起 床 ・ 散 歩
6 : 3 0 ~	7 : 3 0	朝 食
7 : 3 0 ~	8 : 0 0	会場移動
8 : 0 0 ~	8 : 3 0	会場準備
8 : 3 0 ~	9 : 0 0	自主練習
9 : 0 0 ~	1 2 : 0 0	強化講習会
1 2 : 0 0 ~	1 3 : 0 0	昼 食・休 憩
1 3 : 0 0 ~	1 5 : 0 0	強化講習会
1 5 : 0 0 ~	1 5 : 4 5	片付け
1 5 : 4 5 ~	1 6 : 0 0	閉講式