# 2026年度 日本陸上競技連盟 U-19強化研修合宿

## 全国高等学校体育連盟 陸上競技専門部 強化合宿

## 近畿東海地区合宿 日程表

| 時刻 | 12月24日（木） | | 12月25日（金） | | 12月26日（土） | | 12月27日（日） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 選手 | 指導者 | 選手 | 指導者 | 選手 | 指導者 | 選手 | 指導者 |
| 6:00 | | | 起床 | | 起床 | | 起床 | |
| 7:00 | | | 朝食 | | 朝食 | | 朝食 | |
| 8:00 | | | 移動・練習準備 | 移動 | 移動・練習準備 | 移動 | 移動・練習準備 | 移動 |
| 9:00 | | | ブロック別<br>トレーニング | | ブロック別<br>トレーニング | | ブロック別<br>トレーニング/ミーティング | 研修会9:00~9:50<br>（スポーツ栄養学）<br>※動画視聴型 |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | 昼食・休憩 | | 昼食・休憩 | | 閉講式12:00~ | |
| 13:00 | 集合・受付 | | | | | | 昼食・解散 | |
| | 開講式 | | ブロック別<br>トレーニング/ミーティング | | ブロック別<br>トレーニング/ミーティング | | | |
| 14:00 | 研修会14:00~14:50<br>（アンチ・ドーピング研修） | | | | | | | |
| 15:00 | 研修会15:00~15:50<br>（トレーナー研修） | | | | | | | |
| 16:00 | 研修会16:00~16:50<br>（スポーツ栄養学） | 研修会16:00~16:50<br>（スポーツ科学研修） | | | | | | |
| 17:00 | ブロック別ミーティング | | 休憩・移動 | | 休憩・移動 | | | |
| 18:00 | 休憩・移動 | | 夕食・日誌記入 | | 夕食・日誌記入 | | | |
| 19:00 | 夕食・日誌記入 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 入浴・休憩 | | 入浴・休憩 | | 入浴・休憩 | | | |
| 22:00 | 消灯 | | 消灯 | | 消灯 | | | |
| 23:00 | 就寝 | | 就寝 | | 就寝 | | | |