

令和6年度あおもリスポーツアカデミー事業  
『第2回育成プログラム』 日程表

期日：令和6年6月30日(日)  
会場：新青森県総合運動公園  
「マエダアリーナ(サブアリーナ)」

時間	キッズ（小学生）	ジュニア（中学生）
9:10 ～9:30	受付（サブアリーナ入口付近）	
9:30	開講式・オリエンテーション（サブアリーナ内）	
9:40	○知的能力開発プログラム（サブアリーナ内） 講義「アスリートライフスタイル」 講師：日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンス戦略部開発課長 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部門 副主任研究員 山下 修平（やました しゅうへい）氏	○栄養・食生活サポートプログラム（3階研修室） 「栄養バランスの良い食事で成長のチャンスを見逃さない！～中学編～」 講師：管理栄養士 築館 寛子（つきだて ひろこ）氏
10:40	○栄養・食生活サポートプログラム（3階研修室） 「栄養バランスの良い食事で成長のチャンスを見逃さない！～小学生編～」 講師：管理栄養士 築館 寛子（つきだて ひろこ）氏	○知的能力開発プログラム（サブアリーナ内） 講義「アスリートライフスタイル」 講師：日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンス戦略部開発課長 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部門 副主任研究員 山下 修平（やました しゅうへい）氏
11:50	昼食（アスリート弁当支給） 昼食後、振り返り（12:45～）	
13:00	○競技体験プログラム【トランポリン競技】（サブアリーナ内） 実技「観て面白い、やって楽しいトランポリンの奥深さ」 講師：青森県トランポリン協会	
15:00	振り返り、閉講式（サブアリーナ内）	
15:15	解散	