

2025 フレッシュマンキャンプ スケジュール

月日	時間	内容
9月19日（金）	13:00	JR清水駅集合→ピックアップ→清水NTC（選手把握 大沼、吉田通） 【スタッフ】前入り部隊会場着（小川・吉田（直）、一松、花輪、大川、山崎、原田） ※コート確認、荷物搬入、測定準備（身長計、体重計、メジャー等） ※氣田、関→買い出し
	13:30	会場着→各自入室、更衣
	14:10	メディカルチェック（体育館）※担当：山崎、原田
	14:40	スタッフミーティング
	15:00	全体ミーティング
	15:30	測定①（※身長、体重、指極、伸展上腕囲、前腕囲、大腿囲、下腿囲）
	16:00	W-up開始
	16:15	測定②マルチステージ（女子→男子）
	17:00	ダウン
	18:00	夕食
	19:30	講義開始（地下会議室）
	20:30	講義終了
	21:00	ケア
	23:00	就寝
9月20日（土）	6:00	シューティング
	7:00	朝食
	8:15	メディカルチェック（体育館）※担当：山崎、磯崎
	8:45	スタッフミーティング
	9:00	練習①開始
	11:45	練習①終了
	12:00	昼食
	14:30	練習②開始
	17:00	練習②終了
	18:00	夕食
	20:00	ケア
	23:00	就寝
9月21日（日）	6:00	シューティング
	7:00	朝食
	8:15	メディカルチェック（体育館）※担当：山崎、磯崎
	8:45	スタッフミーティング
	9:00	練習③開始
	11:45	練習③終了
	12:00	昼食
	13:30	全体ミーティング、清水NTC→JR清水駅、到着後現地解散