

2026年度日本代表チーム第2次強化合宿 スケジュール

	Schedule			
Time	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)
6:00		朝練習終了開始	朝練習終了開始	朝練習終了開始
6:30		朝練習終了	朝練習終了	朝練習終了
7:00		朝食	朝食	朝食
7:30				
8:00				
8:30		スタッフミーティング	スタッフミーティング	スタッフミーティング
9:00		練習②開始	練習④開始	練習⑥開始
9:30				
10:00	会場設営			
10:30				
11:00				
11:30	選手JR清水駅集合	練習②終了	練習④終了	練習⑥終了
12:00	NTC到着、昼食	昼食	昼食	昼食
12:30				
13:00	スタッフミーティング			全体ミーティング
13:30				NTC出発
14:00	代表全体ミーティング		練習⑤開始	現地解散
14:30	※B1会議室調整中			
15:00	練習①開始	練習③開始	※男子代表：vs社会人	
15:30		※男子代表：ウエイトルーム利用	※女子代表：vs社会人	
16:00				
16:30	練習①終了	練習③終了	練習⑤終了	
17:00				
17:30				
18:00	夕食	夕食	夕食	
18:30				
19:00		・宮崎Drオンライン面談～20:30		
19:30	アンチ・ドーピング研修会	夜練習開始	夜練習開始	
20:00				
20:30	身体測定	夜練習終了	夜練習終了	
21:00	入浴	入浴	入浴	
21:30				
22:00				
22:30				
23:00	就寝	就寝	就寝	