

2026年 春

悟空強化合宿

新学期、ライバルに差をつける2日間

2026

3/28 土・29 日

※忙しい春休みでも安心！1日参加プランあり

対象 中学生・小学3年生以上

非会員の方はイベント会員登録が必要です。

締切 2026.2.25 水

※保護者の方も参加や見学ができます（宿泊は不可）。

保護者の方で、食事をされる際は、その分の料金のみ必要です。



申し込みはコチラ！



必要事項を記入の上、送信ください。キャンセルの際は参加費の半額のご負担となります。



シーズン前に体の自分の使い方を見直そう！

会場

富山県砺波青少年自然の家

富山県砺波市徳万字赤坂17-5

3/28 (土)

1日目午前の部 集合 9:40～9:55

✓ 正しい体の使い方の学習

※既に受講済みの方は午後から参加可能。午前の部は参加無料。

午前の部 受講者のみ昼食

1日目午後の部 集合 13:10～13:30

✓ 自分に合った走り方の学習

走り方・スタブロの練習

食事・入浴・ベッドメイク

✓ マンダラチャート作成

※1日目のみ参加者は20:30 帰宅

就寝 22:00～

動作を身につける
憧れの姿を決める



3/29 (日)

起床・荷物の片づけ・朝食

※2日目のみ参加者は、8:30までに集合

✓ 体幹体操・悟空記録測定会（室内）

種目 25m走・走り高跳び・長距離走
ジャベリックボール（スロー）

記録に挑戦



昼食

✓ 疲労回復バスボムづくり

※睡眠と入浴の大切さについて話をしながら工作体験します。

✓ 25m走のフォーム確認

解散 16:30～

今年の目標を決める



1泊2日 12,000円 (税込)/1人

どちらか1日のみ 6,000円 (税込)/1人

料金は会員管理システムを通してお支払い。非会員の方は先にイベント会員登録（別途2500円/年度）が必要です。

【主催】悟空Jr.アスリートスクール

【問い合わせ】

0766-30-3773

nohara.sports@gmail.com

悟空強化合宿 の

メインプログラム 6つ

強化合宿は、短期集中のトレーニングや学びを通じて、個々の技術レベルアップと、基礎体力の向上を図ることを目的としています。

また、寝食を共にすることでチームワークや協調性を養い、次のシーズンに向けて心身ともに成長する機会とします。

※持ち物などの詳細は、参加者にあらためて、ご案内いたします。

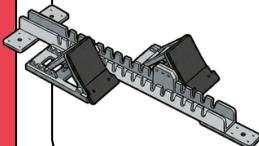
1 正しい体の使い方の学習



参加
無料

4スタンス理論にもとづいた自分に合った体の使い方を学びます。
自分に合った動きは、パフォーマンスを上げるだけでなく、けが予防にもつながります。

2 自分に合った走り方の学習 走り方・スタブロの練習



自分に合った動きを学び、そして、走りにつなげます。
室内用のスタートティングブロックを用いて、本格的に練習します。

3 マンダラチャート作成



メジャーリーグで活躍する、あの有名な選手も高校時代に使ったことがあるマンダラチャート。
目標達成に必要な要素を具体化するシートを作成します。

5 疲労回復バスボムづくり



アスリートにとって、睡眠と入浴の質を上げることは、とても重要です。
バスボムづくりをしながら、その重要性について、確認します。



4 体幹体操・悟空記録測定会（室内）

室内の陸上競技の記録測定会を行います。
参加者には、後日、通知表を渡します。
また、25m走では、スタートから一次加速を動画で撮り、午後のフォーム確認につなげます。



6 25m走のフォーム確認



2日目の午前中に撮影した25m走の動画を見ながら、フォームの確認を行います。
ノートに課題をまとめて、次のシーズンの技術的な目標を決めます。



屋外で行う種目の記録測定会は、あらためて、ご案内いたします。