

# 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

※✓の詳細は裏面をご覧ください。



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

動作を身につける  
憧れの姿を決める

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～



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。

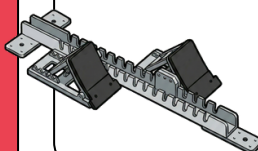
参加  
無料

### 1 正しい体の使い方の学習



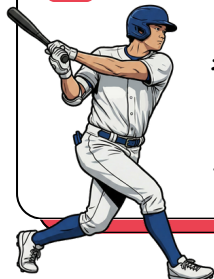
4 スタンス理論にもとづいた自分に合った体の使い方を学びます。  
自分に合った動きは、パフォーマンスを上げるだけでなく、けが予防にもつながります。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。