

AKITAスーパーわか杉っ子発掘プロジェクト 参加にあたって

秋田県スポーツ科学センター

- 1 学校行事や上位大会へつながる大会出場、受験期における学習への専念などの場合を除いて、共通プログラムと競技専門プログラムは原則参加してください。
- 2 高校生は共通プログラムへの参加は任意となりますが、自身の興味関心や課題に応じて選択して、可能な限り参加してください。
- 3 保護者の皆様は、保護者向けの共通プログラムへ原則参加してください。
- 4 共通プログラムの出欠は必ずしてください。
今年度は各回Googleフォームへの回答となります。
- 5 連絡なしの欠席は絶対にしないでください。
- 6 プログラムに参加する際は、次のことを心がけてください。
 - ・時間に遅れずに参加する。
 - ・元気よくあいさつをする。
「おはようございます」「こんにちは」「お疲れ様です」
「お願いします」「ありがとうございました」「さようなら」
 - ・名前を呼ばれたら返事をする。
 - ・スポーツ科学センターには皆さん以外の利用者がたくさんいます。センター内では休憩時間に走り回ったり、大きな声で騒いだりしません。

令和7年度AKITAスーパーわか杉っ子発掘プロジェクト共通プログラム

2025/3/27

回	月日	プログラム	コンセプト	午前					担当	午後					担当			
				時間	目的	対象	内容	形式		時間	目的	対象	内容	形式				
1	5/11(日)	認定式 プログラム①	心構え 目標設定	10:00 ~ 12:00	2 h	意欲向上	16期生タレント 16期生保護者	心構え・目標設定	講義	仙台大 藤本	13:00 ~ 16:00	3 h	目標設定	タレント(小中高) 保護者 指導者	今年度の目標と取組	講義 準備・発表	仙台大 藤本	全タレント集合日とする。
2	6/7(土)	プログラム②	メンタル向上	9:00 ~ 12:00	3 h	メンタル向上	タレント(小) タレント(中)	メンタル講習会 (HPSCパッケージ)	講義	HPSC	13:00 ~ 16:00	3 h	体力測定	タレント(小) タレント(中)	体力測定 個人面談	実技	科学センター	
3	8/2(土)	プログラム③	SNSの使い方 コーディネーション	10:00 ~ 12:00	2 h	SNS使用方法の理解	タレント(小) タレント(中) 保護者	SNSの危険性について	講義	仙台大 藤本	13:00 ~ 16:00	3 h	調整力の向上	タレント(小) タレント(中)	コーディネーショントレーニング	実技	仙台大	
4	9/27(土)	プログラム④	異文化・国際理解 栄養改善	10:00 ~ 12:00	2 h	異文化・国際理解	タレント(小) タレント(中)	スポーツを通じた 国際交流・異文化理解	演習	科学センター	13:00 ~ 16:00	3 h	栄養改善	タレント(小) タレント(中)	食事の基本	講義	仙台大 平良	
	9/28(日)		中間評価・修正 栄養改善	10:00 ~ 12:00	2 h	キャリア理解	タレント(小) タレント(中)	目標達成と進路選択	講義	仙台大	13:00 ~ 16:00	3 h	目標設定	タレント(小) タレント(中)	中間評価と修正	講義 発表	仙台大 藤本	
			14:00 ~ 16:00	2 h	栄養改善	保護者	食事の基本	講義	仙台大 藤本									
5	12/6(土)	プログラム⑤	意欲喚起 異文化・国際理解	10:00 ~ 12:00	2 h	意欲喚起	タレント(小) タレント(中) 保護者 指導者	トップアスリート講話	講義	仙台大 藤本	13:00 ~ 16:00	3 h	遠征時の食事	タレント(小) タレント(中) 保護者	海外遠征時の食事 (HPSCパッケージ)	講義	科学センター	
6	2/14(土)	プログラム⑥	まとめ・評価	9:00 ~ 12:00	3 h	体力測定	タレント(小) タレント(中)	体力測定 個人面談	実技 面談	科学センター	13:00 ~ 16:00	3 h	評価	タレント(小) タレント(中)	今年度の成果と課題 来年度の目標設定	講義	仙台大 栗木	
	2/15(日)			9:00 ~ 12:00	3 h	まとめ	タレント(小) タレント(中)	今年度の成果と課題 来年度の目標設定 個人面談	発表準備 面談	仙台大 栗木 科学センター	13:00 ~ 16:00	3 h	発表	タレント(小中高) 保護者 指導者	今年度の成果と課題 来年度の目標設定	発表	仙台大 栗木	全タレント集合日とする。

AKITAスーパーわか杉っ子発掘プロジェクト 令和7年度予定表

4月		5月		6月		7月	
1	火	1	木	1	日	1	火
2	水	2	金	2	月	2	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑤)
3	木	3	土	3	火	3	木
4	金	4	日	4	水 競技専門プログラム(ライフル射撃③)	4	金
5	土	5	月	5	木	5	土
6	日	6	火	6	金	6	日
7	月	7	水	7	土 共通プログラム②	7	月
8	火	8	木	8	日	8	火
9	水	9	金	9	月	9	水
10	木	10	土	10	火	10	木
11	金	11	日 共通プログラム① 競技専門プログラム(全競技①)	11	水	11	金
12	土	12	月	12	木	12	土
13	日	13	火	13	金	13	日
14	月	14	水	14	土 競技専門プログラム(スピードスケート②)	14	月
15	火	15	木	15	日	15	火
16	水	16	金	16	月	16	水
17	木	17	土 競技専門プログラム(フェンシング②)	17	火	17	木
18	金	18	日	18	水 競技専門プログラム(ライフル射撃④)	18	金
19	土	19	月	19	木	19	土 競技専門プログラム(スピードスケート③)
20	日	20	火	20	金	20	日
21	月	21	水 競技専門プログラム(ライフル射撃②)	21	土 競技専門プログラム(フェンシング③)	21	月
22	火	22	木	22	日	22	火
23	水	23	金	23	月	23	水
24	木	24	土	24	火	24	木
25	金	25	日	25	水	25	金
26	土	26	月	26	木	26	土
27	日	27	火	27	金	27	日
28	月	28	水	28	土	28	月
29	火	29	木	29	日	29	火
30	水	30	金	30	月	30	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑥)
		31	土			31	木

8月		9月		10月		11月	
1	金	1	月	1	水	1	土 競技専門プログラム(フェンシング⑧) 競技専門プログラム(スピードスケート⑦)
2	土 共通プログラム③	2	火	2	木	2	日
3	日	3	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑧)	3	金	3	月
4	月	4	木	4	土 競技専門プログラム(フェンシング⑥)	4	火
5	火	5	金	5	日	5	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑩)
6	水	6	土 競技専門プログラム(フェンシング④)	6	月	6	木
7	木	7	日	7	火	7	金
8	金	8	月	8	水	8	土
9	土	9	火	9	木	9	日
10	日	10	水	10	金	10	月
11	月	11	木	11	土	11	火
12	火	12	金	12	日	12	水
13	水	13	土	13	月	13	木
14	木	14	日	14	火	14	金
15	金	15	月	15	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑩)	15	土 競技専門プログラム(フェンシング⑨) 競技専門プログラム(スピードスケート⑧)
16	土 競技専門プログラム(スピードスケート④)	16	火	16	木	16	日
17	日 競技専門プログラム(スピードスケート⑤)	17	水	17	金	17	月
18	月	18	木	18	土 ジュニアチャレンジスクール③ 競技専門プログラム(フェンシング⑦)	18	火
19	火	19	金	19	日	19	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑫)
20	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑦)	20	土 競技専門プログラム(フェンシング⑤)	20	月	20	木
21	木	21	日	21	火	21	金
22	金	22	月	22	水	22	土 競技専門プログラム(スピードスケート⑨)
23	土	23	火	23	木	23	日
24	日	24	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑨)	24	金	24	月
25	月	25	木	25	土 競技専門プログラム(スピードスケート⑥)	25	火
26	火	26	金	26	日	26	水
27	水	27	土 共通プログラム④-1	27	月	27	木
28	木	28	日 共通プログラム④-2	28	火	28	金
29	金	29	月	29	水	29	土 競技専門プログラム(フェンシング⑩) 競技専門プログラム(スピードスケート⑩)
30	土	30	火	30	木	30	日
31	日			31	金		

12月		1月		2月		3月	
1	月	1	木	1	日 競技専門プログラム(フェンシング⑤)	1	日
2	火	2	金	2	月	2	月
3	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑬)	3	土	3	火	3	火
4	木	4	日	4	水	4	水
5	金	5	月	5	木	5	木
6	土 共通プログラム⑤	6	火	6	金	6	金
7	日	7	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑮)	7	土 競技専門プログラム(フェンシング⑯) 競技専門プログラム(スピードスケート⑰)	7	土
8	月	8	木	8	日 競技専門プログラム(フェンシング⑰)	8	日
9	火	9	金	9	月	9	月
10	水	10	土 競技専門プログラム(フェンシング⑬) 競技専門プログラム(スピードスケート⑬)	10	火	10	火
11	木	11	日	11	水	11	水
12	金	12	月	12	木	12	木
13	土 競技専門プログラム(フェンシング⑪) 競技専門プログラム(スピードスケート⑪)	13	火	13	金	13	金
14	日	14	水	14	土 共通プログラム⑥-1	14	土
15	月	15	木	15	日 共通プログラム⑥-2	15	日
16	火	16	金	16	月	16	月
17	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑭)	17	土 競技専門プログラム(スピードスケート⑭)	17	火	17	火
18	木	18	日	18	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑱)	18	水
19	金	19	月	19	木	19	木
20	土 競技専門プログラム(フェンシング⑫) 競技専門プログラム(スピードスケート⑫)	20	火	20	金	20	金
21	日	21	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑯)	21	土 競技専門プログラム(フェンシング⑱) 競技専門プログラム(スピードスケート⑱)	21	土
22	月	22	木	22	日	22	日
23	火	23	金	23	月	23	月
24	水	24	土 競技専門プログラム(スピードスケート⑮)	24	火	24	火
25	木	25	日	25	水	25	水
26	金	26	月	26	木	26	木
27	土	27	火	27	金	27	金
28	日	28	水 競技専門プログラム(ライフル射撃⑰)	28	土	28	土
29	月	29	木			29	日
30	火	30	金			30	月
31	水	31	土 競技専門プログラム(フェンシング⑭) 競技専門プログラム(スピードスケート⑭)			31	火

活用例 わか杉っ子目標カレンダー 目的「〇〇オリンピックで金メダル」 目標「7/20~22全中大会ベスト8」

★Plan(目標)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)サイクルで見直し ★達成度⇒100%◎ 99~80%○ 79~60%△ 59~40%▲ 39~0%×

5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
行事			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日						プロ①	テスト	テスト	テスト																	
大会																																
Check & Action												P 的つき練(夜毎日) ————— D —————→ C▲ P 15分間走(練習前) ————— D —————→ C×																				
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
行事												プロ②測定																				
大会	全中予選															地区総体																
Check & Action	P 優勝 C 優勝 O	AP 的つき練(夜週2回) ————— D —————→ P 15分間走(練習前) ————— D —————→ P 練習ノート(課題明確に) ————— D —————→																														
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
行事																海の日																
大会																																
Check & Action	—————→ CO P 圧倒優勝 —————→ C△ C —————→ C◎ O											P コンディション調整 ————— D —————→ C◎ P ベスト8 C ベスト16△											AP 攻撃を交わしてのつき練(週2回) ————— D —————→ AP 15分間走(週3回) ————— D —————→ P 映像での振り返り ————— D —————→									
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
行事													山の日																			
大会																																
Check & Action																																

R7 わか杉っ子目標カレンダー 目的「

」 目標「

」

★Plan(目標)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)サイクルで見直し ★達成度⇒100%◎ 99~80%○ 79~60%△ 59~40%▲ 39~0%×

5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
行事			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日																									
大会																															
Check & Action																															
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
行事																															
大会																															
Check & Action																															
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
行事																						海の日									
大会																															
Check & Action																															
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
行事											山の日																				
大会																															
Check & Action																															

R7 わか杉っ子目標カレンダー 目的「

」 目標「

」

★Plan(目標)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)サイクルで見直し

★達成度⇒100%◎ 99~80%○ 79~60%△ 59~40%▲ 39~0%×

9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
行事															敬老の日								秋分の日									
大会																																
Check & Action																																
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	木	
行事													スポーツの日																			
大会																																
Check & Action																																
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
行事			文化の日																					勤労感謝の日	振替休日							
大会																																
Check & Action																																
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
行事																																
大会																																
Check & Action																																

R7/R8 わか杉っ子目標カレンダー 目的「

」 目標「

」

★Plan(目標)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)サイクルで見直し

★達成度⇒100%◎ 99~80%○ 79~60%△ 59~40%▲ 39~0%×

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
行事	元日											成人の日																				
大会																																
Check & Action																																
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土				
行事											建国記念日												天皇誕生日									
大会																																
Check & Action																																
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
行事																						春分の日										
大会																																
Check & Action																																
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
曜	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木		
行事																															昭和の日	
大会																																
Check & Action																																