

# R3 京都きつず共通プログラム年間予定

京都府競技力向上対策本部  
令和3年11月2日 更新

日	曜	プログラム	時間	場所	備考
4/3	土	認定証授与式	10:00~10:40	ルビノ京都堀川	10期生対象
4/3	土	フィジカル ファミリー	13:00~15:00 13:00~15:00	同志社大(新町)	全学年 保護者対象
4/15	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
5/1	土	コンディショニング	13:00~15:00	久美浜高校	北部きつず対象
5/6	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
5/16	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
5/23	日	リサーチ	10:00~12:00 13:00~15:00 15:00~17:00	京都橘大学	5期生・6期生 9期生・10期生 7期生・8期生
		ファミリー	13:00~15:00		10期生保護者対象
		コンディショニング	18:00~20:00		島津アリーナ京都 第2競技場
6/3	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
6/5	土	メディカルサポート	10:00~12:00	ルビノ京都堀川	10期生保護者対象
		ファミリー	13:00~15:00		
6/6	日	インテレクチュアル	10:00~12:00 13:00~15:00	ルビノ京都堀川	8~10期生 5~7期生
6/13	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
7/15	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
7/18	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	5~7期生 8~10期生
7/24	土	ファミリー (5/23・6/5の回復)	13:00~15:30	ルビノ京都堀川「朱雀」	10期生保護者対象
8/8	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	5~7期生 8~10期生
8/12	木	コンディショニング 7期生栄養相談(Zoom)	18:00~20:00 16:00~21:00	島津アリーナ京都 第2競技場 ルビノ京都堀川「貴船」	全員(南部・北部) 7期生きつず+保護者
8/28	土	トレーニングキャンプ	1泊2日	京都トレーニングセンター	9・10期生対象
8/29	日				
9/9	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
9/19	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
10/10	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
10/21	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
10/24	日	リサーチ	10:00~12:00 13:00~15:00 15:00~17:00	丸太町リハビリテーションクリニック	8期生・9期生(女子)・7期生(女子) 10期生・9期生(男子)・7期生(男子) 5・6期生
		ファミリー	13:00~15:00	丸太町リハビリテーションクリニック	8期生(男子)・9期生(女子)+保護者
11/6	土	国際経験	10:00~13:00	ルビノ京都堀川「ひえい」	10期生
11/7	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
11/11	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
11/20	土	8期生国際経験	1泊2日	筑波大学	8期生
11/21	日				
12/2	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
12/4	土	コンディショニング	13:00~15:00	久美浜高校	北部きつず対象
12/19	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
1/9	日	インテレクチュアル	10:00~12:00 13:00~15:00	ルビノ京都堀川	8~10期生 5~7期生
1/13	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
1/16	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
2/3	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
2/6	日	インテレクチュアル	10:00~12:00	ルビノ京都堀川	9・10期生
2/13	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
3/3	木	コンディショニング	18:00~20:00	島津アリーナ京都 第2競技場	南部きつず対象
3/5	土	R4プログラム説明会 8期生面談	10:00~11:00 11:30~13:00	ルビノ京都堀川	6期生~11期生保護者 8期生きつず+保護者
3/6	日	フィジカル	13:15~15:15 15:30~17:30	同志社大京田辺	8~10期生 5~7期生
3/13	日	まとめプログラム ファミリー 修了証授与式	13:00~15:00 13:00~14:30 16:00~17:00	ルビノ京都堀川	8~10期生 5期生 5期生
3/19	土	コンディショニング	13:00~15:00	久美浜高校	北部きつず対象

※1次オーディション 10/16(土)「東舞鶴高校」・17(日)「乙訓高校」予備日10/30(土)・31(日)  
※2次オーディション 11/27(土)「乙訓高校」予備日28(日)「乙訓高校」

※コンディショニングプログラム...9月よりIITサイトを活用して実施