

International Development Summer Camp 2026

in Miyazaki Prefecture Nichinan City

7/23(木曜)	7/24(金曜)	7/25(土曜)	7/26(日曜)	7/27(月曜)
宮崎空港からホテルへ専用バスにて移動 12:00～14:00までに宮崎空港に到着するフライトを各自予約いただけるとスムーズです。 前泊が必要な場合は、ご連絡ください。弊社にて手配します。	7:00～ フィジカルトレーニング 7:45 担当：清水 聖志人 Ph.D		7:00～ フィジカルトレーニング 7:45 担当：清水 聖志人 Ph.D	
	08:00～ 朝食	07:00～ 朝食	08:00～ 朝食	07:00～ 朝食
	11:00～ ムーブメント&スキル 12:30	10:00～ レスリングスキル 12:00	11:00～ ドリル&ポジションスパリング 12:30	10:00～ ドリル&ポジションスパリング 12:00 質疑応答
	担 当：中村 未優 プログラム： 「日本人選手が得意とする技術展開」 ー基本的なムーブメント ーハンドコントロールからのアタック ーオーバーアンダーポジション	担 当：乙黒 拓斗 プログラム： 「乙黒コーチが得意とするパターン」 ・ヘッドドロップからの得点パターン ・カウンターアタック ・キャッチからのコントロール	担 当：乙黒 拓斗 プログラム： 「技術獲得のためのトレーニング方法」 ・ヘッドドロップのトレーニング ・カウンターアタックのトレーニング ・キャッチからのポジションスパ	担 当：クラリッサ チャン プログラム： 「キャンプの総括」 ー足技のトレーニング方法 ー2on1からのポジションスパリング ーキャンプの振り返りと質疑応答
	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	トレーニング会場から宮崎空港まで専用バスにて移動 15:00以降に宮崎空港を出発するフライトまでに宮崎空港を各自予約いただけるとスムーズです。 後泊が必要な場合は、ご連絡ください。弊社にて手配します。
		12:30～ 栄松ビーチ or 青島 or 猪八重溪谷 18:00～BBQ		
	16:00～ ドリル&ポジションスパリング 17:30		16:00～ トレーニング方法&スキル 17:30	
	担 当：中村 未優 プログラム： 「日本レスリングのトレーニング方法」 ーハンドコントロールのトレーニング ーオーバーアンダーからのスパリング ースパリング		担 当：クラリッサ チャン プログラム： 「IOWA Univのトレーニング方法」 ームーブメントプログラム ー2on1からのアタック ー足技	
16:00 オープンマット 18:00 コンディショニング 全コーチが対応します				
19:00 夕食	19:00 夕食		19:00 夕食	
	Lerning Program 担当：Eliot Kelly 20:00 「目標達成までの道のりについて考える」		Lerning Program 20:00 「怪我の予防について考える」	