

## 国体四国ブロック大会に向けての強化練習日程について

練習会場：高知県立武道館 3F

### 日時および練習内容

8月21日(月)

12時30分 集合完了

13時00分～16時00分(寝技・立技)

8月22日(火)

9時00分～11時30分(寝技・立技)

(昼休憩)

13時00分～15時00分(立技中心)

15時00分～16時00分(SSC コンディショニング施設 ストレッチング)

8月23日(水)・24日(木)

9時00分～11時30分(寝技・立技)

(昼休憩)

13時00分～16時00分(国体選手調整練習・立技中心)

8月24日(木) 強化練習と分けて行います。

13時00分～15時00分 【ふれあい体験教室】

(対象者：柔道経験有無に関わらず幼児・小学生及び保護者)

8月25日(金)

9時00分～12時00分(国体選手調整練習・立技中心)

### 昼食についてのお知らせ

\*練習期間中、国体選手・監督・コーチ・役員の弁当は柔道協会が用意します。  
その他、練習に参加する選手(強化選手含む)は、各自で準備してください。  
尚、熱中症予防等のため水分の準備をお願いします。