

2023 Dream Junior Spring Swim Camp in Miyanojyo

合宿の目標

1・コロナ感染症予防に努め、安全で楽しい合宿にする

2・ (練習の事)

3・ (練習の事や規律の事)

4・ (規律の事)

合宿の目標を記入ししっかりと守ろう。

2023年5月3日(水)~5月5日(金)

所属:

氏名:

学年:

スケジュール

	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
6:00	※ 出発前に必ず検温を行ってください	6:00 起床(検温) 体操・体操	6:00 起床(検温) 体操・体操
7:00		朝食 移動	朝食 移動
8:00	8:30 集合・開校式 9:00 プール挨拶	陸上トレーニング	移動
9:00	水中トレーニング 9:00～12:00(3.0h)	水中トレーニング 9:00～12:00(3.0h)	水中トレーニング 9:00～11:30(2.5h)
10:00			プールサイドミーティング
11:00			
12:00	昼食・休憩(検温) 12:00～13:00	昼食・休憩(検温) 12:00～13:00	昼食
13:00	陸上トレーニング	陸上トレーニング	閉講式
14:00			片付け、清掃 解散(13:10予定)
15:00	水中トレーニング 14:00～16:30(2.5h)	水中トレーニング 14:00～16:30(2.5h)	
16:00	片付け、宿舎へ移動 宿舎あいさつ	片付け、宿舎へ移動 入浴	
17:00	部屋割り後、入浴 食事準備	合宿ノート記入 食事準備	
18:00	夕食	夕食	
19:00	ミーティング	ミーティング	
20:00	自由時間(学習)	自由時間(学習)	
21:00			
22:00	消灯準備(検温) 消灯	消灯準備(検温) 消灯	

※10分前行動で、キビキビと。

★合宿のルール★

- ①団体行動です。自分勝手な行動は慎んで下さい。(時間厳守)
- ②挨拶・返事は大きな声ではっきりと。
- ③特定の友達だけでの行動は、禁止です。(みんなで仲良く、助け合っ)
- ④食事は残さず食べる。どうしても無理な場合は相談。
- ⑤貴重品(お金等)は、コーチに預けて下さい。預けずに紛失等が発生した場合は各自の責任とします。
- ⑥体調が悪かったり、何か分からない事はコーチに相談する。
- ⑦部屋を汚したり、散らしたり、壊したりしないこと。

※以上のルールが守れない場合は、途中で中断し帰す場合があります。

しっかりと守って、楽しい合宿にしましょう。

コロナ感染症予防対策(クラスター対策)を徹底する

- ①移動中のバスの中は必ずマスクを着用すること。
- ②体育館待機中、ストレッチ中もマスクを着用すること。
- ③同じ部屋の中でも常にマスクを着用すること。
- ④食事準備やミーティング参加の全体集合の際は手指消毒をすること
マスクを着用し絶対にはずさないこと。
- ⑤体調に異変を感じたらすぐにキャプテンに相談しコーチの判断を聞くこと。
- ⑥起床時、昼食時、就寝前に必ず検温し検温確認表へ記入をすること。

合宿で守れなかった、注意されたルール

男子			
	名 前	学年	所 属
1	瀬治山 真之	中1	志布志DC
2	二宮 涼	中1	ジェル鹿児島
3	加籠 愛斗	中1	志布志DC
4	徳留 凜太朗	中1	メルヘン鹿児島
5	西柳 蓮音	中1	アダプテッド
6	山道 美輝	中1	セイカIZUMI
7	久木田 陽悠	6	アクアアカデミー-Nb
8	四郎園 瑞貴	6	セイカIZUMI
9	宇多津 佑介	6	メルヘン中山
10	藤井 琳太郎	5	セイカ鴨池
11	中村 陽翔	5	ジェル鹿児島
12	二宮 翔	5	ジェル鹿児島
13	富重 遼真	5	メルヘン始良
14	中野 颯人	5	ゆ〜ぷる吹上
15	大迫 康史	5	メルヘン川内
16	熊丸 真人	5	メルヘン中山
17	岡島 蓮	中1	エイSS
18	高山 泰平	中1	メルヘン鹿児島
19	小竹 怜太	中1	メルヘン鹿屋
20	榎原 賢希	中1	メルヘン鹿屋
21	中村 駿	中1	セイカ鴨池
22	榎木 海稀斗	中1	ゆ〜ぷる吹上
23	赤石 隼大	中1	ジェル鹿児島
24	寺田 真渉	中1	アクアアカデミー-Nb
25	重永 奏心	中1	メルヘン川内
26	堤 輝央	中1	メルヘン鹿児島
27	宮下 七海	中1	メルヘン鹿屋
28	福田 龍海	中1	アクアアカデミー-Nb
29	平 陽太	中1	セイカAMU
30	堂地 優人	中1	メルヘン川内
31	平田 藤士	中1	ジェル鹿児島
32	福元 結貴	中1	メルヘン鹿児島
33	永井 登麻	中1	ジェル鹿児島
34	松園 心路	6	セイカ鴨池
35	谷口 徳祐	6	セイカAMU
36	神田 蓮乗	6	メルヘン川内
37	鶴留 悠真	6	アクアアカデミー-Nb
38	新村 潤	6	セイカ鴨池
39	広森 湊真	6	メルヘン鹿児島
40	前ノ園 青空	6	原田学園
41	岡村 勇孜	6	アクアアカデミー-Nb
42	宮元 良魁	5	エルグSS
43	平川 慎太郎	4	メルヘン鹿屋

女子			
	名 前	学年	所 属
1	三角 莉子	中1	ジェル鹿児島
2	和田 萌花	中1	メルヘン鹿屋
3	有馬 花	中1	アダプテッド
4	岩本 夏歩	6	原田学園
5	渡瀬 優花	6	ゆ〜ぷる吹上
6	濱田 莉玖	6	原田学園
7	小竹 千晶	6	メルヘン鹿屋
8	海野 愛優音	6	志布志DC
9	梅木 菜帆	6	アクアアカデミー-Nb
10	佐々木 絆那	5	メルヘン川内
11	田島 彩陽	5	阿久根SC
12	榎原 千紗	5	メルヘン鹿屋
13	南原 つぐみ	5	メルヘン川内
14	岡島 なな	5	エイSS
15	角園 悠月	5	なぎさSS
16	中島 和奏	中1	メルヘン川内
17	鶴田 もも	中1	メルヘン中山
18	三島 帆乃華	中1	メルヘン始良
19	寺田 彩姫	中1	アクアアカデミー-Nb
20	城ヶ崎 心麗	中1	セイカ鴨池
21	橋口 愛翔	中1	ジェル鹿児島
22	今田 真亜紗	中1	原田学園
23	瀬口 桃子	中1	セイカ鴨池
24	藤井 桃	中1	セイカ鴨池
25	川村 凧央	中1	アクアアカデミー-Nb
26	東 寛奈	中1	原田学園
27	尾畑 美早貴	中1	メルヘン始良
28	本田 伊央	6	セイカ鴨池
29	大久保 咲彩	6	メルヘン鹿児島
30	松岡 里於	6	メルヘン鹿屋
31	有元 結愛	6	メルヘン川内
32	松本 莉愛	5	セイカUSUKI
33	岩本 真帆	4	原田学園
34	藪島 実優	4	原田学園

※ _____ 上位31名は7日までの延長合宿参加者

スタッフ

指 導 ス タ ッ フ		
	氏 名	所 属
1	若松 博文	鹿児島県SC協会 会長
2	本田 耕造	セイカSS 競泳アドバイザー
3	伊藤 真二	原田学園スイミングスクール
4	中川 善治	メルヘン川内
5	徳永 愛	アダプテッド
6	前田 明	エルグSS
7	淵脇 春樹	セイカスポーツクラブAMU
8	西村 祐一	ゆ〜ふる吹上
9	橋本 晃史	エイSS
10	富松 秀伍	アクアアカデミーNb
11	松井 卓人	ジェル鹿児島
12	栗下 翔太	メルヘン鹿児島

M E M O (特に褒められた事etc)

--

