

2023 Dream Junior Winter Swim Camp in Miyanojyo

合宿の目標

1・コロナ・インフルエンザ等の予防に努め、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12月23日(土)~12月25日(月)

所属:

氏名:

学年:

スケジュール

	12月23日(土)	12月24日(日)	12月25日(月)
6:00		6:00 起床 体操・体操	6:00 起床 帰る準備・清掃
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	陸上トレーニング
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 12:00～13:00	昼食・休憩 12:00～13:00	昼食12:00～12:40 片付け、体育館清掃
13:00	陸上トレーニング	陸上トレーニング	閉講式12:45～ 解散(13:00予定)
14:00	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)	
15:00			
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 消灯	消灯準備 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、助け合って)
- ④食事は残さず食べること。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。

合宿で守れなかった、注意されたルール

合宿参加者名簿

男子			
	名 前	学年	所 属
1	四郎園 瑞貴	6	セイカIZUMI
2	宇多津 佑介	6	メルヘン中山
3	久木田 陽悠	6	アクアアカデミーNb
4	神田 蓮乗	6	メルヘン川内
5	谷口 徳祐	6	セイカAMU
6	広森 湊真	6	メルヘン鹿児島
7	宮元 良魁	5	エルグSS
8	中村 陽翔	5	ジェル鹿児島
9	二宮 翔	5	ジェル鹿児島
10	藤井 琳太郎	5	セイカ鴨池
11	富重 遼真	5	メルヘン始良
12	平川 慎太郎	4	メルヘン鹿屋
13	竹下 陽大	4	原田学園
14	福田 莞絃	4	アクアアカデミーNb
15	鶴留 悠真	6	アクアアカデミーNb
16	松山 怜桜	6	メルヘン始良
17	松園 心路	6	セイカ鴨池
18	岡村 勇孜	6	アクアアカデミーNb
19	西村 拓真	6	ジェル鹿児島
20	前ノ園 青空	6	原田学園
21	新村 潤	6	セイカ鴨池
22	山下 創始	6	メルヘン川内
23	熊丸 真人	5	メルヘン中山
24	大迫 康史	5	メルヘン川内
25	加治屋 侑李	4	志布志DC
26	吉松 俐人	4	アクアアカデミーNb
27	三角 奏斗	4	ジェル鹿児島
28	田畑 友輝	4	ジェル鹿児島

女子			
	名 前	学年	所 属
1	岩本 夏歩	6	原田学園
2	小竹 千晶	6	メルヘン鹿屋
3	渡瀬 優花	6	ゆ〜ぶる吹上
4	濱田 莉玖	6	原田学園
5	海野 愛優音	6	志布志DC
6	梅木 菜帆	6	アクアアカデミーNb
7	西 咲空	6	ジェル鹿児島
8	本田 伊央	6	セイカ鴨池
9	児島 まりあ	6	RISE
10	南原 つぐみ	5	メルヘン川内
11	高山 佳愛	5	メルヘン鹿児島
12	田島 彩陽	5	阿久根SC
13	佐々木 絆那	5	メルヘン川内
14	榎原 千紗	5	メルヘン鹿屋
15	岩本 真帆	4	原田学園
16	藺島 実優	4	原田学園
17	東 杏夏	4	原田学園
18	長瀬 心桜	6	メルヘン川内
19	有元 結愛	6	メルヘン川内
20	勇田 沙寿	6	メルヘン始良
21	楢松 怜奈	6	セイカAMU
22	田村 藍子	6	メルヘン始良
23	松岡 里於	6	メルヘン鹿屋
24	大久保 咲彩	6	メルヘン鹿児島
25	小脇 萌翠	6	メルヘン鹿児島
26	三浦 あかり	6	メルヘン始良
27	岩切 詩音	6	原田学園
28	角園 悠月	5	なぎさSS
29	吉留 葉子	5	メルヘン始良
30	松本 莉愛	5	セイカUSUKI
31	戊亥 碧美	4	原田学園
32	吉嶺 結芽	4	メルヘン中山
33	出口 めい咲	4	メルヘン鹿屋
34	坂之上 柚愛	3	原田学園

※ _____上位31名は27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	競泳アドバイザー(セイカSS)
3	伊藤 真二	原田学園スイミングスクール
4	富松 秀伍	アクアアカデミーNb
5	富重 洋平	メルヘン始良
6	本嶋 佑妃	セイカスポーツクラブAMU
7	西村 祐一	ゆ〜ふる吹上
8	加治屋 毅	志布志DC
9	松井 卓人	ジェル鹿児島
10	川畑 優仁	メルヘン中山

M E M O (特に褒められた事etc)

MEMO (特に褒められた事etc)

