

2025 Dream Junior Spring Swim Camp in Miyanojyo

合宿の目標

1・コロナ・インフルエンザ等感染症予防に努め、安全で楽しい合宿にす

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。

2025年5月3日(土)~5月5日(月)

所属:

氏名:

学年:

スケジュール

	5月3日(土)	5月3日(日)	5月5日(月)
6:00		6:00 起床 体操・体操	6:00 起床
7:00		朝食 移動	体操・体操
8:00	8:30 集合・開校式 9:00 プール挨拶	陸上トレーニング	朝食 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			
11:00			プールサイドミーティング
12:00	昼食・休憩 12:00~13:00	昼食・休憩 12:00~13:00	昼食
13:00	陸上トレーニング	陸上トレーニング	片付け、清掃 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。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

合宿参加者名簿

3泊4日合宿名簿

名 前	学年	所 属
1 宮元 良魁	中1	エルグSS
2 藤井 琳太郎	中1	セイカ鴨池
3 熊丸 真人	中1	メルヘン中山
4 堂蘭 秀晃	中1	メルヘン鹿屋
5 宇多津 秀介	中1	メルヘン中山
6 赤崎 太一	中1	エイSS
7 富重 遼真	中1	メルヘン始良
8 平川 慎太郎	6	メルヘン鹿屋
9 三角 奏斗	6	ジェル鹿児島
10 加治屋 侑李	6	志布志DC
11 竹下 陽大	6	原田学園
12 田畑 友輝	6	ジェル鹿児島
13 福田 莞絃	6	アクアアカデミーNb
14 宮園 廉士朗	6	メルヘン鹿屋
15 野道 聖南	6	RISE
16 大脇 一吹	5	志布志DC
17 中村 遥馬	5	セイカ鴨池
18 野田 詠心	5	なぎさSS
19 上塘 航真	4	セイカAMU
20 濱元 聖音	4	ジェル鹿児島
21 中西 凜太郎	4	原田学園
22 鈴木 心仁	4	メルヘン始良
23 谷口 暖真	4	セイカ鴨池
24 松本 莉愛	中1	セイカUSUKI
25 田島 彩陽	中1	阿久根SC
26 吉留 茉莉	中1	メルヘン始良
27 岩本 真帆	6	原田学園
28 蘭島 実優	6	原田学園
29 東 杏夏	6	原田学園
30 坂之上 柚愛	5	原田学園
31 吉留 亜子	5	メルヘン始良
32 大迫 絢加	5	メルヘン川内
33 田島 愛唯	5	阿久根SC
34 二木 陽菜	4	セイカUSUKI

2泊3日名簿

名 前	学年	所 属
41 山本 蘭奈	5	メルヘン始良
42 土師 萌愛	5	ジェル鹿児島
43 揚野 結賀	5	ゆ〜ふる吹上

2泊3日名簿

名 前	学年	所 属
1 中村 陽翔	中1	ジェル鹿児島
2 吉村 尚真	中1	セイカ宇宿
3 二宮 翔	中1	ジェル鹿児島
4 松田 竜之介	中1	メルヘン始良
5 今針山 桔平	中1	RISE
6 谷山 幸希	中1	ジェル鹿児島
7 寺園 惇	中1	セイカUSUKI
8 中出口 和澄	中1	セイカIZUMI
9 野中 龍之介	中1	メルヘン始良
10 米重 颯馬	中1	セイカ鴨池
11 吉村 亮廣	中1	セイカUSUKI
12 登島 希介	中1	メルヘン中山
13 吉松 俐人	6	アクアアカデミーNb
14 河原 慎	6	メルヘン鹿屋
15 坪井 慎之介	6	なぎさSS
16 初瀬 公翔	6	アクアアカデミーNb
17 鬼塚 篤太哉	6	エルグSS
18 堂山 冠太	6	原田学園
19 鶴留 颯太	6	アクアアカデミーNb
20 宮脇 暖汰	5	メルヘン中山
21 上原 崇士朗	5	メルヘン鹿屋
22 有村 義輝	5	メルヘン鹿屋
23 今村 瑛祐	5	メルヘン鹿屋
24 松木田 篤史	5	ゆ〜ふる吹上
25 平田 結唯	中1	ジェル鹿児島
26 佐々木 絆那	中1	メルヘン始良
27 榎原 千紗	中1	メルヘン鹿屋
28 角園 悠月	中1	なぎさSS
29 戌亥 碧美	6	原田学園
30 鈴木 笑彩	6	メルヘン始良
31 出口 めい咲	6	メルヘン鹿屋
32 山下 杏梨	6	メルヘン鹿児島
33 植村 心音	6	メルヘン始良
34 二木 萌百	6	セイカUSUKI
35 吉嶺 結芽	6	メルヘン中山
36 宮野 乙姫	6	セイカ鴨池
37 城森 奏南	6	なぎさSS
38 西小野 蒼依	6	メルヘン始良
39 高田 莉	5	原田学園
40 税所 菜々子	5	セイカ鴨池

