

# 2022 Dream Junior Winter 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。

2022年12月24日(土)~12月26日(月)

所属:

氏名:

学年:

## スケジュール

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)
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	8:45 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)
10:00			
11:00			プールサイドミーティング
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	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)	片付け、清掃 解散(13:10予定)
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(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。

## 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

男子			
	名 前	学年	所 属
1	瀬治山 真之	6	志布志DC
2	西菌 悠	6	メルヘン鹿屋
3	西柳 蓮音	6	アダプテッド
4	二宮 涼	6	ジェル鹿児島
5	山道 美輝	6	セイカIZUMI
6	高山 泰平	6	メルヘン鹿児島
7	久木田 陽悠	5	アクアアカデミー-Nb
8	谷口 徳祐	5	セイカAMU
9	神田 蓮乗	5	メルヘン川内
10	四郎園 瑞貴	5	セイカIZUMI
11	松園 心路	5	セイカ鴨池
12	中村 陽翔	4	ジェル鹿児島
13	二宮 翔	4	ジェル鹿児島
14	中野 颯人	4	ゆ〜ぶる吹上
15	藤井 琳太郎	4	セイカ鴨池
16	加籠 愛斗	6	志布志DC
17	徳留 凜太郎	6	メルヘン鹿児島
18	小竹 怜太	6	メルヘン鹿屋
19	小島 泰心	6	エルグテクノ
20	岡島 蓮	6	エイSS
21	椰木 海稀斗	6	ゆ〜ぶる吹上
22	宮下 七海	6	メルヘン鹿屋
23	福元 結貴	6	メルヘン鹿児島
24	重永 奏心	6	メルヘン川内
25	伊藤 稜悟	6	ジェル国分
26	赤石 隼大	6	ジェル鹿児島
27	堂地 優人	6	メルヘン川内
28	寺田 真渉	6	アクアアカデミー-Nb
29	三浦 真輝人	6	メルヘン川内
30	榎原 賢希	6	メルヘン鹿屋
31	宇多津 佑介	5	メルヘン中山
32	広森 湊真	5	メルヘン鹿児島
33	新村 潤	5	原田学園
34	前ノ園 青空	5	原田学園
35	大迫 康史	4	メルヘン川内
36	富重 遼真	4	メルヘン始良

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

※ 〃 上位15名は28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	松井 卓人	ジェル鹿児島
5	富重 洋平	メルヘン始良
6	徳永 愛	アダプテッド
7	淵脇 春樹	セイカスイミングスクール鴨池
8	西村 祐一	ゆ〜ぷる吹上
9	富松 秀伍	アクアアカデミーNb
10	中川 善治	メルヘン川内
11	橋本 晃史	エイSS

**M E M O (特に褒められた事etc)**

MEMO (特に褒められた事etc)





