

# スケジュール表 (鹿屋グループ)

※ 予定のため、変更の可能性あり

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)
	強化BC短水路	強化BC短水路	強化BC短水路	強化BC短水路	強化BC短水路
5:00			5:00 起床 移動	5:00 起床 移動	5:00 起床 移動
6:00			準備・補強	準備・補強	準備・補強
7:00		6:30 起床 散歩・体操	6:00-8:00(2.0h)	6:00-8:00(2.0h)	6:00-8:00(2.0h)
8:00		7:00 朝の集い	Swim ④	Swim ⑥	Swim ⑧
9:00		7:30 朝食			
		8:00 移動			
		準備・補強	8:30 朝食 (鹿屋体育大学学食)	8:30 朝食 (鹿屋体育大学学食)	8:30 朝食 (鹿屋体育大学学食)
		9:00-11:30(2.5h)			9:00 移動
10:00		Swim ②	10:00~ 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家)	10:00~ 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家)	9:30 清掃 退所点検
11:00			11:10 移動	11:10 移動	10:30~ 陸上トレーニング (鹿屋体大)
12:00		11:45 移動 12:00 昼食	11:30 昼食	11:30 昼食	11:30 昼食
		準備・補強	準備・補強	準備・補強	準備・補強
13:00	12:30 集合・開始式 (大隅青少年自然の家) 13:00 移動		12:30-15:00(2.5h)	12:30-15:00(2.5h)	12:30-15:00(2.5h)
14:00	13:30-16:30(3.0h)		Swim ⑤	Swim ⑦	Swim ⑨
15:00	Swim ①	14:00 移動 準備・補強			
16:00		15:00-17:00(2.0h)	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ
		Swim ③	15:30 移動	15:30 移動	15:30 解散式 (鹿屋体育大学)
			16:00 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家)	16:00 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家)	16:00 解散
17:00	ケア・ストレッチ		タベのつどい	タベのつどい	
	17:00 移動	ケア・ストレッチ			
18:00	18:00 夕食	17:30 移動	18:00 夕食	18:00 夕食	
19:00	18:45 ミーティング 19:00 入浴	18:45 ミーティング 19:00 入浴	18:45 ミーティング 19:00 入浴	18:45 ミーティング 19:00 入浴	
20:00					
21:00	学習時間 自由時間	学習時間 自由時間	学習時間 自由時間	学習時間 自由時間	
22:00	21:30 就寝準備	21:30 就寝準備	21:30 就寝準備	21:30 就寝準備	
	22:00 消灯・就寝	22:00 消灯・就寝	22:00 消灯・就寝	22:00 消灯・就寝	
23:00					