

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

	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)
	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	5:00 起床 移動
6:00		準備・補強	準備・補強	準備・補強	準備・補強
7:00		6:00-8:00(2.0h) Swim ④	6:00-8:00(2.0h) Swim ④	6:00-8:00(2.0h) Swim ⑥	6:00-8:00(2.0h) Swim ⑧
8:00					
9:00	この日の昼食は用意して いません。各自で用意し てください。12時30分から 泳ぎ始めるので、軽食等 がいいと思われます。	8:30 朝食 (鹿屋体育大学学食) 9:00 移動	8:30 朝食 (鹿屋体育大学学食) 9:00 移動	8:30 朝食 (鹿屋体育大学学食) 9:00 移動	8:30 朝食 (鹿屋体育大学学食) 9:00 移動
10:00		10:00~ 陸上トレーニング (太陽青少年自然の家)	10:00~ 陸上トレーニング (太陽青少年自然の家)	10:00~ 陸上トレーニング (太陽青少年自然の家)	9:30 清掃 退所点検 10:00~ 退所・移動
11:00	10:30 集合・開始式 (太陽青少年自然の家)	11:10 移動	11:10 移動	11:10 移動	10:30~ 陸上トレーニング (鹿屋体大)
12:00	11:00 各部屋への荷入れ シーツ配布 各自で軽食・補食等 移動 11:45 移動	11:30 昼食	11:30 昼食	11:30 昼食	11:30 昼食
13:00	準備・補強	準備・補強	準備・補強	準備・補強	準備・補強
14:00	12:30-15:00(2.5h) Swim ①	12:30-15:00(2.5h) Swim ⑤	12:30-15:00(2.5h) Swim ⑤	12:30-15:30(3.0h) Swim ⑦	12:30-15:00(2.5h) Swim ⑨
15:00	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ		ケア・ストレッチ
16:00	15:30 移動 16:00-17:00 栄養指導	15:30 移動 16:00 陸上トレーニング (太陽青少年自然の家)	15:30 移動 16:00 陸上トレーニング (太陽青少年自然の家)	16:00 移動 休憩	15:30 解散式・解散 (鹿屋体育大学)
17:00	17:00 タベのつどい	17:00 タベのつどい	17:00 タベのつどい	17:00 タベのつどい	
18:00	17:30 ミーティング (全体→必要であればブロック)	17:30 ミーティング (全体→必要であればブロック)	17:30 ミーティング (全体→必要であればブロック)	17:30 ミーティング (全体→必要であればブロック)	
19:00	18:30 夕食 19:00 入浴	18:30 夕食 19:00 入浴	18:30 夕食 19:00 入浴	18:30 夕食 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	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 ~22:30	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 ~22:30	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 ~22:30	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 ~22:30	
23:00					