

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)

月 日() 午前 午後

体調は?	良い まあまあ良い 普通 あまり良くない 悪い
練習の調子は?	良い まあまあ良い 普通 あまり良くない 悪い
コーチからの指導	ほめられた 何もなかった 注意された おこられた
生活時間	守れた 守れなかった
ルール	守れた 守れなかった
食事	おいしい 普通 おいしくない

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。
陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

～ドリームジュニア合宿に参加して～

①目標とする大会およびタイム

.....

.....

.....

.....

②今後の自分の課題

.....

.....

.....

.....

.....

.....