2024
Dream Junior Spring Swim Camp in Miyanojyo ＋α

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。

2024年5月3日(金)～5月5日(日)

所 属：

氏 名：　　**学 年：**

スケジュール

	5月3日（金）	5月4日（土）	5月5日（日）
6:00		6:00 起床 体操・体操	6:00 起床
7:00		朝食 移動	体操・体操 朝食
8:00	8:30 集合・開校式 9:00 プール挨拶	陸上トレーニング	移動
9:00 10:00 11:00	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） 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 15:00 16:00	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）	
17:00	片付け、宿舎へ移動 宿舎あいさつ 部屋割り後、入浴	片付け、宿舎へ移動 入浴 合宿ノート記入	
18:00	食事準備 夕食	食事準備 夕食	
19:00	ミーティング	ミーティング	
20:00 21:00	自由時間（学習）	自由時間（学習）	
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。

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	四郎園　瑞貴	中1	セイカIZUMI
2	宇多津　佑介	中1	メルヘン中山
3	広森　湊真	中1	ﾒﾙﾍﾝ鹿児島
4	神田　蓮乗	中1	メルヘン川内
5	谷口　徳祐	中1	セイカAMU
6	岡村　勇孜	中1	ｱｸｱｱｶﾃﾞﾐｰNb
7	宮元　良魁	6	エルグSS
8	熊丸　真人	6	メルヘン中山
9	藤井　琳太郎	6	セイカ鴨池
10	中村　陽翔	6	ジェル鹿児島
11	二宮　翔	6	ジェル鹿児島
12	宇多津　秀介	6	メルヘン中山
13	平川　慎太郎	5	メルヘン鹿屋
14	竹下　陽大	5	原田学園
15	福田　莞絃	5	ｱｸｱｱｶﾃﾞﾐｰNb
16	加治屋　侑李	5	志布志DC
17	三角　奏斗	5	ジェル鹿児島
18	上塘　航真	3	セイカAMU

女子			
	名　　前	学年	所　属
1	岩本　夏歩	中1	原田学園
2	渡瀬　優花	中1	ゆ～ぷる吹上
3	濱田　莉玖	中1	原田学園
4	西　咲空	中1	ジェル鹿児島
5	梅木　菜帆	中1	ｱｸｱｱｶﾃﾞﾐｰNb
6	本田　伊央	中1	セイカ鴨池
7	児島　まりあ	中1	RISE
8	田島　彩陽	6	阿久根SC
9	南原　つぐみ	6	メルヘン川内
10	高山　佳愛	6	ﾒﾙﾍﾝ鹿児島
11	佐々木　絆那	6	メルヘン川内
12	吉留　茉子	6	メルヘン姶良
13	岩本　真帆	5	原田学園
14	薗畠　実優	5	原田学園
15	東　杏夏	5	原田学園
16	出口　めい咲	5	メルヘン鹿屋

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	冨松　秀伍	アクアアカデミーNb
5	本嶋　佑妃	セイカスポーツクラブSENDAI
6	川畑　優仁	メルヘン中山

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。

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。

★明日の練習の意気込み★（どのようなアドバイスが欲しいのかも記入しましょう）

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。

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。

★明日の練習の意気込み★（どのようなアドバイスが欲しいのかも記入しましょう）

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