

2024 Dream Junior Spring Swim Camp in Miyanojyo

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4月27日(土)~4月29日(月)

所属:

氏名:

学年:

スケジュール

	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)
6:00		6:00 起床 体操・体操	6:00 起床
7:00		朝食 移動	体操・体操
8:00	8:30 集合・開校式 9:00 プール挨拶	陸上トレーニング	朝食 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)	水中トレーニング 9:00～11:30(2.5h)
10:00			
11:00			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	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。

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 ※ 上位34名は5月3.4.5日の追加合宿参加者

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	アクアアカデミー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 莞紘	5	アクアアカデミー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
19	新村 潤	中1	セイカ鴨池
20	松園 心路	中1	セイカ鴨池
21	鶴留 悠真	中1	アクアアカデミーNb
22	松山 怜桜	中1	メルヘン始良
23	西村 拓真	中1	ジェル鹿児島
24	中村 夏也	中1	セイカIZUMI
25	久木田 陽悠	中1	アクアアカデミーNb
26	米山 工太	中1	セイカ宇宿
27	金氣 悠晟	中1	セイカ宇宿
28	武田 悠	中1	ジェル鹿児島
29	赤崎 太一	6	エイSS
30	中出口 和澄	6	セイカIZUMI
31	富重 遼真	6	メルヘン始良
32	谷山 幸希	6	ジェル鹿児島
33	堂菌 秀晃	6	メルヘン鹿屋
34	松田 竜之介	6	メルヘン始良
35	宮園 廉士朗	5	メルヘン鹿屋
36	初瀬 公翔	5	アクアアカデミーNb
37	河原 慎	5	メルヘン鹿屋
38	吉松 俐人	5	アクアアカデミーNb
39	今村 瑛祐	5	メルヘン鹿屋
40	大脇 一吹	4	志布志DC

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〜ぶる吹上
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	アクアアカデミー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 茉莉	6	メルヘン始良
13	岩本 真帆	5	原田学園
14	菌島 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
17	小竹 千晶	中1	メルヘン鹿屋
18	海野 愛優音	中1	志布志DC
19	野添 愛莉	中1	アダブテッド
20	三浦 あかり	中1	メルヘン始良
21	大久保 咲彩	中1	メルヘン鹿児島
22	勇田 沙寿	中1	メルヘン始良
23	岩切 詩音	中1	原田学園
24	松岡 里於	中1	メルヘン鹿屋
25	庄屋 りあら	中1	セイカAMU
26	城戸 葉月	中1	メルヘン始良
27	松本 莉愛	6	セイカUSUKI
28	榎原 千紗	6	メルヘン鹿屋
29	平田 結唯	6	ジェル鹿児島
30	角園 悠月	6	なぎさSS
31	戌亥 碧美	5	原田学園
32	鈴木 笑彩	5	メルヘン始良
33	吉嶺 結芽	5	メルヘン中山
34	坂之上 柚愛	4	原田学園
35	大迫 絢加	4	メルヘン川内
36	田島 愛唯	4	阿久根SC

