

スケジュール (県内)

※ 予定のため、変更の可能性あり

| | 5月3日(金) | 5月4日(土) | 5月5日(日) | 5月6日(月) |
|-------|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 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 | | 6:00-8:00(2.0h) Swim ⑤ | 6:00-8:00(2.0h) Swim ⑦ | 6:00-8:00(2.0h) Swim ⑨ |
| 8:00 | | ケア・ストレッチ・更衣等 | ケア・ストレッチ・更衣等 | ケア・ストレッチ・更衣等 |
| 9:00 | | 8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂) 9:00 移動 | 8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂) 9:00 移動 | 8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂) 9:00 移動 |
| 10:00 | | 9:30~ 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家) | 9:30~ 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家) | 休憩等 |
| 11:00 | | 休憩等 | 休憩等 | 10:30 清掃 退所点検 11:00~ 退所・移動 |
| 12:00 | 12:00 集合・開始式 (大隅青少年自然の家) 移動・準備・補強 | 12:30 昼食(弁当) | 12:30 昼食(弁当) | 12:30 昼食(弁当) |
| 13:00 | 13:00-16:00(3.0h) Swim ① | 準備・補強 13:30-16:00(2.5h) | 準備・補強 13:30-16:00(2.5h) | 準備・補強 13:30-16:00(2.5h) |
| 14:00 | | Swim ③ | Swim ③ | Swim ③ |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | 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 |
| 16:40 | 移動 | 16:40 移動 | 16:40 移動 | 16:40 終了式・解散 (鹿屋体育大学) |
| 17:00 | 17:00 全体ミーティング ブロックミーティング | 17:00 全体ミーティング ブロックミーティング | 17:00 全体ミーティング ブロックミーティング | |
| 18:00 | | 18:15 夕食 | 18:30 夕食 | |
| 18:30 | 夕食 | | | |
| 19:00 | 19:00 入浴 | 19:00 入浴 ~19:45 | 19:00 入浴 ~19:45 | |
| 20:00 | 20:00-21:00 <講義・演習> メンタルのコントロール | 20:00-21:00 学習時間 | 20:00-21:00 学習時間 | |
| 21:00 | 引き続き学習 または 自由時間 | 引き続き学習 または 自由時間 | 引き続き学習 または 自由時間 | |
| 22:00 | 21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 | 21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 | 21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 | |
| 23:00 | | | | |

スケジュール (県外)

※ 予定のため、変更の可能性あり

| | 5月3日(金) | 5月4日(土) | 5月5日(日) | 5月6日(月) |
|-------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 5:00 | | | | |
| 6:00 | | | | |
| 7:00 | 7:00 集合 (鹿児島中央駅) | | | |
| 8:00 | 7:32 鹿児島中央 発 みずほ602号 | | | |
| 9:00 | 新幹線移動 | | | |
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | 11:21 新大阪 着 | | | |
| 12:00 | 調整中 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | 15:54 新大阪 発 みずほ609号 |
| 17:00 | | | | 新幹線移動 |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | 20:00-21:00 学習時間 | 20:00-21:00 学習時間 | 20:00-21:00 学習時間 | 19:43 鹿児島中央 着 20:00 解散 (鹿児島中央駅) |
| 21:00 | 引き続き学習 または 自由時間 | 引き続き学習 または 自由時間 | 引き続き学習 または 自由時間 | |
| 22:00 | 21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 | 21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 | 21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝 | |
| 23:00 | | | | |