

# 2024 Dream Junior Winter 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12月24日(火)~12月26日(木)

所属:

氏名:

学年:

## スケジュール

	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)
6:00		6:00 起床 体操・体操	6:00 起床 体操・体操
7:00		朝食 移動	朝食 移動
8:00		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)
10:00			
11:00			
12:00		昼食・休憩 12:00～13:00	昼食・休憩 12:00～13:00
13:00		陸上トレーニング	陸上トレーニング
14:00	14:30 集合・開校式	水中トレーニング 14:00～16:30(2.5h)	水中トレーニング 14:00～16:00(2.0h)
15:00	15:00 プール挨拶 水中トレーニング 15:30～17:00(1.5h)		片付け、清掃 解散(16:30予定)
16:00		片付け、宿舎へ移動	
17:00	片付け、宿舎へ移動 宿舎あいさつ	入浴 合宿ノート記入	
18:00	部屋割り後、入浴 食事準備	食事準備 夕食	
19:00	夕食 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。

## 合宿で守れなかった、注意されたルール

男子			
	名 前	学年	所 属
1	宮元 良魁	6	エルグSS
2	藤井 琳太郎	6	セイカ鴨池
3	熊丸 真人	6	メルヘン中山
4	中村 陽翔	6	ジェル鹿児島
5	宇多津 秀介	6	メルヘン中山
6	赤崎 太一	6	エイSS
7	二宮 翔	6	ジェル鹿児島
8	松田 竜之介	6	メルヘン始良
9	堂蘭 秀晃	6	メルヘン鹿屋
10	平川 慎太郎	5	メルヘン鹿屋
11	三角 奏斗	5	ジェル鹿児島
12	竹下 陽大	5	原田学園
13	福田 莞絃	5	アクアアカデミーNb
14	上塘 航真	3	セイカAMU
15	今針山 桔平	6	RISE
16	中出口 和澄	6	セイカIZUMI
17	谷山 幸希	6	ジェル鹿児島
18	吉村 尚真	6	セイカ宇宿
19	富重 遼真	6	メルヘン始良
20	野中 龍之介	6	メルヘン始良
21	小林 壮太郎	6	エルグSS
22	登島 希介	6	メルヘン中山
23	米重 颯馬	6	セイカ鴨池
24	河原 慎	5	メルヘン鹿屋
25	吉松 俐人	5	アクアアカデミーNb
26	加治屋 侑李	5	志布志DC
27	宮園 廉士朗	5	メルヘン鹿屋
28	鬼塚 篤太哉	5	エルグSS
29	初瀬 公翔	5	アクアアカデミーNb
30	野田 詠心	4	なぎさSS
31	大脇 一吹	4	志布志DC
32	松木田 篤史	4	ゆ〜ぷる吹上
33	中村 遥馬	4	セイカ鴨池

女子			
	名 前	学年	所 属
1	高山 佳愛	6	メルヘン鹿児島
2	松本 莉愛	6	セイカUSUKI
3	田島 彩陽	6	阿久根SC
4	吉留 葉子	6	メルヘン始良
5	南原 つぐみ	6	メルヘン川内
6	佐々木 絆那	6	メルヘン川内
7	角園 悠月	6	なぎさSS
8	榎原 千紗	6	メルヘン鹿屋
9	平田 結唯	6	ジェル鹿児島
10	岩本 真帆	5	原田学園
11	藺島 実優	5	原田学園
12	東 杏夏	5	原田学園
13	出口 めい咲	5	メルヘン鹿屋
14	坂之上 柚愛	4	原田学園
15	大迫 絢加	4	メルヘン川内
16	吉留 亜子	4	メルヘン始良
17	小倉 すみれ	6	エルグSS
18	江嶋 心優	6	ジェル鹿児島
19	吉嶺 結芽	5	メルヘン中山
20	戌亥 碧美	5	原田学園
21	鈴木 笑彩	5	メルヘン始良
22	山下 杏梨	5	メルヘン鹿児島
23	田島 愛唯	4	阿久根SC
24	高田 莉	4	原田学園
25	土師 萌愛	4	ジェル鹿児島

※     上位30名は12月27.28日の延長合宿参加者







