

スケジュール

※ 予定のため、変更の可能性あり

| | 12月25日(水) | 12月26日(木) | 12月27日(金) | 12月28日(土) |
|-------|--|--|--|--|
| 5:00 | | 5:00 起床 移動 | | |
| 6:00 | | 準備・補強 | | |
| 7:00 | | 6:00~8:30(2.5h) Swim ② (ケア・ストレッチ・更衣等含む) | 6:30 起床 散歩・体操 7:00 朝食 (自然の家) | 6:30 起床 清掃 7:00 朝食 (自然の家) |
| 8:00 | | | 8:00 出発 | 8:00 出発 |
| 9:00 | | 8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂) 9:00 移動 | トレーニング | トレーニング |
| 10:00 | | 9:30 栄養指導 (高校生) トレーニング (中学生) | 9:00~12:00(3h) Swim ④ (ケア・ストレッチ・更衣等含む) | 9:00~12:00(3h) Swim ⑥ (ケア・ストレッチ・更衣等含む) |
| 11:30 | 集合・開始式 (大隅青少年自然の家) | 11:30 自然の家出発 | | |
| 12:00 | 移動 | 12:00 昼食(弁当) | 12:00 昼食(弁当) | 12:00 昼食(弁当) |
| 13:00 | 12:30~ 準備・補強 | 休憩 | 休憩 | 休憩 |
| 14:00 | 13:00~16:00(3h) Swim ① | 13:30~ トレーニング 14:00~17:00(3h) Swim ③ (ケア・ストレッチ・更衣等含む) | 13:30~ トレーニング 14:00~17:00(3h) Swim ⑤ (ケア・ストレッチ・更衣等含む) | 13:30~ トレーニング 14:00~16:30(2.5h) Swim ⑦ (ケア・ストレッチ・更衣等含む) |
| 16:00 | ケア・ストレッチ | | | |
| 16:30 | 鹿体大プール出発 | | | |
| 17:00 | | 17:00 自衛隊プール出発 | 17:00 自衛隊プール出発 | 17:00 終了式・解散 |
| 18:00 | 17:30 栄養指導 (中学生) トレーニング (高校生) | 17:30 メンタル講座 | 17:30 全体ミーティング ブロックミーティング | |
| 18:30 | 夕食 | 18:30 夕食 | 18:30 夕食 | |
| 19:00 | 19:00 入浴 | 19:00 入浴 | 19:00 入浴 | |
| 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 | |
| 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 | | | | |