

令和6年度 GW長崎県強化合宿

令和6年5月3日(金)～5月6日(月)

	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	
宿舎	あぐりの丘	あぐりの丘	あぐりの丘		
6:00					6:00
6:30		6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床	6:30
7:00		6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操	7:00
7:30		7:00~ 朝食	7:00~ 朝食	7:00~ 朝食	7:30
8:00				チェックアウト 忘れ物がないように	8:00
8:30	8:30 集合	8:30 バス出発	8:30 バス出発	8:30 バス出発	8:30
9:00	プール設営	9:00~12:00 水中練習	9:00~12:00 水中練習	9:00~11:00 水中練習	9:00
9:30	9:30~12:00 水中練習				9:30
10:00	長水路 8レーン	長水路 8レーン	長水路 8レーン	短水路 7レーン	10:00
10:30					10:30
11:00				日誌記入	11:00
11:30				昼食	11:30
12:00	12:00~14:00 昼食 休憩	12:00~14:00 昼食 休憩	12:00~14:00 昼食 休憩	閉校式・解散	12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~ ドライ	14:00~ ドライ・応援	14:00~ ドライ・応援		14:00
14:30	14:30~16:30 水中練習	14:30~16:30 水中練習	14:30~16:30 水中練習		14:30
15:00	長水路 8レーン	長水路 8レーン	長水路 8レーン		15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30	ドライランド 更衣	ドライランド 更衣	ドライランド 更衣・集合写真		16:30
17:00					17:00
17:30	17:15 バス出発	17:15 バス出発	17:15 バス出発		17:30
18:00	日誌記入	日誌記入	日誌記入		18:00
18:30					18:30
19:00	18:30 夕食	18:30 夕食	18:30 夕食		19:00
19:30	19:15~20:00 ミーティング 応援練習	19:15~20:00 ミーティング	19:15~20:00 ミーティング		19:30
20:00	20:00~21:00 入浴	20:00~21:00 入浴	20:00~21:00 入浴		20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00	22:00 完全消灯	22:00 完全消灯	22:00 完全消灯		22:00

～参加選手へ～

- 長崎県代表選手としての自覚をもち行動すること。
- 普段からのトレーニングが基盤となります。しっかりと準備し参加すること。
- 体調が悪い場合は速やかに申し出ること。体調管理は怠らぬ。
- 日程表に沿った規則正しい生活を心掛けること。
- 挨拶は立ち止まり大きな声ではっきりと。

～練習道具について～

※新規に購入する必要はありません。普段使用している道具を持参すること。
ストレッチマット・プルブイ・パドル・フィン・シュノーケル・筆記用具