

令和6年度 長崎県水泳連盟 夏季強化合宿

令和6年8月5日(月)～8月8日(木)

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
宿舎	ルートイン湯田温泉	ルートイン湯田温泉	ルートイン湯田温泉	
6:00				6:00
6:30		6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床
7:00		6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操
7:30		7:00~ 朝食	7:00~ 朝食	7:00~ 朝食
8:00				8:00
8:30	出発 参加者確定後にお知らせします			チェックアウト
9:00		8:45 出発 プールへ移動	8:45 出発 プールへ移動	8:45 出発 プールへ移動
9:30	【高校生・小学生】 マイクロバスでの 移動予定です			
10:00				10:00
10:30	出発地点を 数か所設けます	10:00~12:00 水中練習 きらら山口	10:00~12:00 水中練習 きらら山口	10:00~12:00 水中練習 きらら山口
11:00				11:00
11:30	【中学生】 6日朝から移動			11:30
12:00		12:00~13:30 昼食 休憩	12:00~13:30 昼食 休憩	昼食
12:30				12:30
13:00				帰着 参加者確定後にお知らせします
13:30		13:30~ 練習準備	13:30~ 練習準備	13:30
14:00				【全員】 マイクロバスでの 移動予定です
14:30	14:00~17:00 水中練習 きらら山口	14:00~16:00 水中練習 きらら山口	14:00~16:00 水中練習 きらら山口	解散地点を 数か所設けます
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30		16:30 バス出発	16:30 バス出発	16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				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	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
20:30	20:00~21:00 入浴	20:00~21:00 入浴	20:00~21:00 入浴	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。体調管理は怠らぬこと。
- 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