

県ジュニア選手強化合宿について

目的 選手育成及び選手強化を図るとともに、宮崎県選手としての自覚と競技力向上の意識の高揚を図る。

開催期日 平成30年11月23日（金）～25日（日）

会場 KIRISHIMAヤマザクラ総合運動公園屋内プール

参加者 日本水泳連盟資格級にて5級以上突破（短水路可）で小学生における希望者

参加料 14,000円（2泊3日） ※出欠確認後の返金は認めない。

宿泊場所 青島自然休養村 宮崎県宮崎市加江田6896 0985-58-1111
割烹吉永 宮崎県宮崎市大字熊野491-1 0985-58-2222
※参加人数により男女の宿舎を分ける予定です。

指導者 宮崎県水泳連盟強化委員（責任担当者 川崎 真琴 090-8415-2904）

出欠確認 各スイミングでとりまとめ、返信の用紙にて宮崎県水泳連盟にFAXすること
※返信期日・・・11月2日（金）

内容

- ・基本的な競技力向上の練習
- ・4泳法のドリルおよびスタート・ターンテクニック
- ・自由形におけるスピード持久力強化

日程

	11月23日（金）	11月24日（土）	11月25日（日）
		6:30 起床・体操・清掃活動	6:30 起床・体操・清掃活動
		7:00 朝食	7:00 朝食
9:00	運動公園水泳場集合・説明	8:00 移動	8:00 移動
9:30	ストレッチング	8:30 ストレッチ・陸上補強	8:30 ストレッチ・陸上補強
10:00	水中練習	10:00 水中練習	9:30 水中練習
12:00	昼食	12:00 昼食	12:00 片付け
14:00	ストレッチ・陸上補強	14:00 ストレッチ・陸上補強	12:15 解散
15:00	水中練習	15:00 水中練習	
17:00	移動	17:00 移動	※集合解散は水泳場とする
17:30	入浴	17:30 入浴	
18:00	夕食	18:00 夕食	
19:00	ミーティング	19:00 ミーティング	
19:30	学習（19:30～20:45）	19:30 学習（19:30～20:45）	
21:30	就寝準備～消灯（22:00）	21:30 就寝準備～消灯（22:00）	

その他

- ① 合宿に必要な練習道具（陸トレ、水中練習）、宿泊用具、学習用具を持参すること
- ② 学習の時間を設けます。（40分×2回 原則無言学習！宅習や宿題を必ず持参！！）
- ③ 食事のアレルギーについては申込用紙に明記すること
（対応不可能の場合は宿泊を断る場合があります）
- ④ 選抜合宿参加という意識を持ってして行動できるよう事前指導をお願いします
- ⑤ 23日の昼食は各自で持参するように（連絡の徹底をお願いします）