

2019 宮崎県ジュニア選抜合宿

目的 小学生を対象とし、アスリート育成および競技力向上をサポートし、今後の強化事業への継続参加と合宿に対する心構えや行動力、協調性を身に付けます。

開催期日 2019年3月2日(土)～3日(日)

会場 KIRISHIMAヤマザクラ総合運動公園屋内水泳場

参加条件 日本水泳連盟資格教6級以上の選手(選手は水泳連盟より連絡します)
※定員よりオーバーした場合は強化委員会で選考して連絡します

参加料 7000円(1泊3食)※2月15日以後の変更において返金は認めない

宿泊場所 割烹吉永 宮崎市大字熊野491-1 0985-58-2222

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)

申込み 各スイミングに送付される名簿にて選手を確認し、参加の有無を宮崎県水泳連盟にFAXで申し込むこと
※申込締切・・・2月8日(金)

内容 基本的な競技力向上の練習(今回はクロールを中心に持久力向上を目的にします)
スイムプル向上とテクニク

日程

3月2日(土)	3月3日(日)
9:00 運動公園屋内水泳場集合・説明	6:30 起床・体操・清掃活動
9:30 ストレッチング	7:00 朝食
10:00 水中練習	8:00 移動・ストレッチ
12:00 昼食	8:30 水中練習
14:00 ストレッチ・陸上補強(体幹・バランストレーニング)	11:30 昼食・休憩
15:00 水中練習	13:00 水中練習
16:30 移動	15:15 解散
17:00 入浴	※集合解散は屋内水泳場とする
18:00 夕食	
19:00 ミーティング	
19:30 学習(19:30～20:45)	
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 **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 2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)
※3日の昼食は準備します。
- ※ **10月以降の短水路大会における自己ベスト記録を確認して(覚えて)くること!**