令和元年度九州ジュニア出場選手強化事業
「宮崎県九州ジュニア選抜合宿実施要項」

目　　的　　令和元年度九州ジュニアに向けての選手強化を図るとともに、宮崎県選手団としての自覚と競技力向上の意識の高揚を図る。

期　　日　　令和元年　9月14日（土）～　9月16日（月）

会　　場　　KIRISHIMAヤマザクラ総合運動公園水泳場

宿　　舎　　リブカメリア　　宮崎市学園木花台3丁目31　　0985－58－3205

参加選手　　九州ジュニア出場者

出欠確認　　参加の有無を8月23日（木）までに確実に行って下さい。（水泳連盟へFAX）
「連絡先」　川崎（090－8415－2904）

経　　費　　9,000円　（SC協会加盟校選手は2,000円の補助が出ます）

内　　容　　14日（土）AM　テクニック（スタート・ターン）　スプリント・パワー系
14日（土）PM　インターバル
15日（日）AM　スピード（レースを意識）
15日（日）PM　持久系のトレーニング
16日（月）AM　レペテーション（高強度トレーニング）

日　　程

9月14日（土）	9月15日（日）	9月16日（月）
	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	9:30　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）	

指 導 者　宮崎県水泳連盟強化委員（ジュニア担当）

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　<u>学習の時間を設けます。（40分×4回　原則無言学習！宅習や宿題を必ず持参！！）</u>
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　<u>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</u>
⑤　15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）

※中学生は運動会と重なる選手がいますので確認をしてください。