

2020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 2020年10月17日(土)～18日(日)
※13:00集合

会場 宮崎県総合運動公園屋内水泳場

参加条件 日本水泳連盟資格級において長水路で7級を突破した選手
① 突破者は必ず参加してください。
② 4年生以上を対象とします。

参加料 3,000円(1泊2日)

宿泊場所 リブカメラア

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 記録と参加可の有無を確認し、エントリーシートにて宮崎県水泳連盟にFAXで
申し込むこと(※2020より参加方式が変更になります)
※申込締切・・・10月2日(金)※1次締め切り

内容 ①基本的な競技力向上の練習(クロールを中心に持久力向上を目的にします)
②スカーリング・ストリームライン技術の向上
②スイムプル向上とテクニック(各専門種目)

日程

17日(土)	18日(日)
<u>13:00 集合</u>	6:00 起床
14:00 補強トレーニング	6:15 体操・清掃活動
14:30 水中練習②	7:00 朝食
17:00 移動	8:00 移動
17:15 入浴	8:30 補強トレーニング
18:00 夕食	9:00 水中練習②
19:00 ミーティング	11:00 昼食・休憩
19:30 学習(19:30～20:45)	13:00 補強トレーニング
21:30 消灯準備	13:30 水中練習③
22:00 就寝	<u>16:00 解散</u>

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。(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

日本水泳連盟2020資格級

(12歳=6年 11歳=5年 10歳=4年 としています)

男子 7級

7級	自由形		背泳ぎ		平泳ぎ		バタフライ		個メ
男子	50m	100m	50m	100m	50m	100m	50m	100m	200m
6年	30.96	1:07.73	34.74	1:14.93	38.34	1:22.89	33.06	1:12.69	2:43.61
5年	32.94	1:11.84	36.80	1:19.44	40.72	1:27.92	35.15	1:17.51	2:53.30
4年	35.35	1:16.97	39.63	1:25.20	44.15	1:35.18	37.87	1:23.54	3:06.13

参考:200m自由形 6年 2:27.01

女子 7級

7級	自由形		背泳ぎ		平泳ぎ		バタフライ		個メ
女子	50m	100m	50m	100m	50m	100m	50m	100m	200m
6年	32.67	1:10.86	36.24	1:17.61	40.69	1:27.36	34.76	1:16.63	2:50.49
5年	33.82	1:13.57	37.47	1:20.73	42.08	1:30.65	36.09	1:19.60	2:56.80
4年	35.54	1:18.17	39.58	1:25.48	44.42	1:35.91	38.00	1:23.55	3:06.83

参考:200m自由形 6年 2:32.92