

第4回みやざきJuniorSwimCamp開催

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 平成30年3月24日（土）～25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 ① 小学生でスイミングに所属していること（選手登録の有無は無関係）
② 1回の練習においてトータル3000m以上泳げること
③ 集団宿泊生活できること

参加料 7000円（1泊2食）※3月16日以後の変更において返金は認めない

宿泊場所 青島自然休養村センター 宮崎市大字海江田6896 0985-65-1922

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 各スイミングでとりまとめ、所定の用紙にて宮崎県水泳連盟にFAXで申し込むこと
※申込締切・・・3月16日（金）

内容 A) アスリート育成（大会等多くの出場経験のもの）
・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ック
B) 競技力向上（これから選手を目指していくもの）
・ストリームラインと水のつかみ方（ストロークドリル）

日程

3月24日（土）		3月25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
12:00	昼食	8:30	ストレッチ・陸上補強（体幹・バランストレーニング）
14:00	ストレッチ・陸上補強（体幹・バランストレーニング）	9:30	水中練習
15:00	水中練習	12:00	片付け
16:30	移動	12:15	解散
17:00	入浴		
18:00	夕食		※集合解散は屋内水泳場とする
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 24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）

みやざき Junior Swim Camp 参加申込書

H30. 3. 24～25実施

スイミング名
記載責任者
Tel

No	氏名	参加有無	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

○期日(3/16)までに確実に宮崎県水泳連盟にFAXして下さい。

水泳連盟FAX 0985-82-8377