

# 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6月23日（土）～24日（日）

会場 KIRISHIMAヤマザクラ総合運動公園屋外水泳場（24日は屋内水泳場）

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 7,000円（1泊2日） ※出欠確認後の返金は認めない。

宿泊場所 リブカメリア

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）

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・・・6月8日（金）

内容

- 基本的な競技力向上の練習
- 専門種目におけるスピード持久力強化

日程

6月 23日（土）	6月24日（日）
	6:30 起床・体操・清掃活動
	7:00 朝食
9:00 運動公園屋内水泳場集合・説明	8:00 移動
9:30 ストレッチング	8:30 ストレッチ・陸上補強
10:00 水中練習	9:30 水中練習
12:00 昼食	12:00 片付け
14:00 ストレッチ・陸上補強	12:15 解散
15:00 水中練習	
17:00 移動	※集合解散は屋内水泳場とする
17:30 入浴	
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 **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）