

令和7年度 長崎県水泳連盟 冬季強化合宿

令和7年12月24日(水)～12月27日(土)

	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	
宿 舎	ホテル南風楼	ホテル南風楼	ホテル南風楼		
6:00					6:00
6:30		6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床	6:30
7:00		6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操	7:00
7:30		7:00~ 朝食	7:00~ 朝食	7:00~ 朝食	7:30
8:00					8:00
8:30		8:00 移動・準備	8:00 移動・準備	8:00 移動・準備	8:30
9:00		8:30~11:00 水中練習 島原市温水プール	8:30~11:00 水中練習 島原市温水プール	8:30~11:00 水中練習 島原市温水プール	9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30		11:30~13:30 昼食 休憩	11:30~13:30 昼食 休憩	昼食	11:30
12:00	期間中 『農業体験』も 予定しています			閉校式 写真撮影	12:00
12:30					12:30
13:00				13:00 帰着へ	13:00
13:30		13:30~ 練習準備	13:30~ 練習準備		13:30
14:00	14:00~ 集合 島原市温水プール	14:00~16:30 水中練習 島原市民プール	14:00~16:30 水中練習 島原市民プール		14:00
14:30					14:30
15:00	15:00~17:00 水中練習 島原市民プール				15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30		片付け 更衣	片付け 更衣		16:30
17:00	片付け 更衣	17:00 ホテルへ	17:00 ホテルへ		17:00
17:30	17:30 ホテルへ				17:30
18:00					18:00
18:30	18:00 夕食	18:00 夕食	18:00 夕食		18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	入浴 自学習	入浴 自学習	入浴 自学習		20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00	22:00 完全消灯	22:00 完全消灯	22:00 完全消灯		22:00

～参加選手へ～

- ☐長崎県代表選手としての自覚をもち行動すること。
 - ☐普段からのトレーニングが基盤となります。しっかりと準備し参加すること。
 - ☐体調が悪い場合は速やかに申し出ること。体調管理は怠らずに。
 - ☐日程表に沿った規則正しい生活を心掛けること。
- 日程は変更になることがありますので、その際は改めてご連絡差し上げます。
- ☐挨拶は立ち止まり大きな声ではっきりと。

～練習道具について～

※新規に購入する必要はありません。普段使用している道具を持参すること。
ストレッチマット・ブルブイ・パドル・フィン・シュノーケル