

# 令和8年度 GW長崎県強化合宿

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	
宿舎	セントポール長崎	セントポール長崎		
6:00				6:00
6:30		6:00 起床	6:00 起床	6:30
7:00		6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操	7:00
7:30		7:00~ 朝食	7:00~ 朝食	7:30
8:00	8:00~設営		チェックアウト <small>忘れ物がないように</small>	8:00
8:30	8:00 集合			8:30
9:00	開校式	8:20 徒歩にてプールへ	8:20 徒歩にてプールへ	9:00
9:30	9:00~12:00 水中練習	9:00~12:00 水中練習	9:00~11:00 水中練習	9:30
10:00	長水路 グループ練習	長水路 グループ練習	長水路 グループ練習	10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	12:00~14:00 昼食 休憩	12:00~14:00 昼食 休憩	12:00~14:00 昼食 休憩	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00	14:00~ ドライランド	14:00~ ドライランド	14:00~ ドライランド	14:00
14:30	14:30~16:30 水中練習	14:30~16:30 水中練習	14:30~16:30 水中練習	14:30
15:00	長水路 グループ練習	長水路 グループ練習	長水路 100m×20t	15:00
15:30				15:30
16:00	ドライランド 更衣	ドライランド 更衣		16:00
16:30				16:30
17:00	17:15 徒歩にてホテルへ	17:15 徒歩にてホテルへ	17:00 解散式	17:00
17:30			17:30 順次解散	17:30
18:00	日誌記入	日誌記入		18:00
18:30				18:30
19:00	18:30 夕食	18:30 夕食		19:00
19:30	19:15~20:00 ミーティング	19:15~20:00 ミーティング		19:30
20:00				20:00
20:30	20:00~21:00 入浴	20:00~21:00 入浴		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

～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。体調管理は怠らぬ。
- 日程表に沿った規則正しい生活を心掛けること。
- 挨拶は立ち止まり大きな声ではっきりと。
- プールの借用条件等により、予定の変更がある場合は別途お知らせします。

～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・プルブイ・パドル・フィン・シュノーケル・筆記用具