令和８年度　長崎県水泳連盟　冬季強化合宿

令和８年１２月２５日(金)～１２月２７日(日)

	12/25(金)	12/26(土)	12/27(日)
宿舎	ホテル南風楼	ホテル南風楼	
6:00			
6:30		6:00　起床	6:00　起床
7:00		6:30~6:50 体操	6:30~6:50 体操
7:30		7:00~　朝食	7:00~　朝食
8:00			
8:30			チェックアウト
9:00		8:30 移動・準備	8:30 移動・準備
9:30		**9:00~11:30 水中練習 島原市温水プール**	**9:00~11:30 水中練習 島原市温水プール**
10:00	**9:30~ 集合 受付 準備**		
10:30	**10:30~12:00 水中練習 島原市温水プール**		
11:00			
11:30		11:30~13:30 昼食 休憩	11:30~13:30 昼食 休憩
12:00	12:00~13:30 昼食 休憩		
12:30			
13:00			
13:30	13:30~　練習準備	13:30~　練習準備	13:30~　練習準備
14:00	**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**	**14:00~16:00 水中練習 島原市民プール**
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	片付け 更衣 移動	片付け 更衣 移動	解散
17:00			
17:30	ミーティング	ミーティング	
18:00			
18:30			
19:00	18:30　夕食	18:30　夕食	
19:30			
20:00			
20:30	入浴 自学習	入浴 自学習	
21:00			
21:30			
22:00	22:00 完全消灯	22:00 完全消灯	

～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・プルブイ・パドル・フィン・シュノーケル