

2025 Dream Junior Spring Swim Camp in Miyanojyo

合宿の目標

1・コロナ・インフルエンザ等感染症予防に努め、安全で楽しい合宿にす

2・ (練習の事)

3・ (練習の事や規律の事)

4・ (規律の事)

合宿の目標を記入ししっかりと守ろう。

2025年5月3日(土)~5月5日(月)

所 属:

氏 名:

学 年:

スケジュール

	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)
6:00		6:00 起床 体操・体操	6:00 起床
7:00		朝食 移動	体操・体操
8:00	8:30 集合・開校式 9:00 プール挨拶	陸上トレーニング	朝食 移動
9:00	水中トレーニング 9:00～12:00(3.0h)	水中トレーニング 9:00～12:00(3.0h)	水中トレーニング 9:00～11:30(2.5h)
10:00			
11:00			プールサイドミーティング
12:00	昼食・休憩 12:00～13:00	昼食・休憩 12:00～13:00	昼食
13:00	陸上トレーニング	陸上トレーニング	片付け、清掃 解散(13:00予定)
14:00	水中トレーニング 14:00～16:30(2.5h)	水中トレーニング 14:00～16:30(2.5h)	
15:00			
16:00	片付け、宿舎へ移動 宿舎あいさつ	片付け、宿舎へ移動 入浴	
17:00	部屋割り後、入浴 食事準備	合宿ノート記入 食事準備	
18:00	夕食	夕食	
19:00	ミーティング	ミーティング	
20:00	自由時間(学習)	自由時間(学習)	
21:00			
22:00	消灯準備 消灯	消灯準備 消灯	

※10分前行動で、キビキビと。

★合宿のルール★

- ①団体行動です。自分勝手な行動は慎んで下さい。(時間厳守)
- ②挨拶・返事は大きな声ではっきりと。
- ③特定の友達だけでの行動は、禁止です。(みんなで仲良く、助け合って)
- ④食事は残さず食べる。どうしても無理な場合は相談。
- ⑤貴重品(お金等)は、コーチに預けて下さい。預けずに紛失等が発生した場合は各自の責任とします。
- ⑥体調が悪かったり、何か分からない事はコーチに相談する。
- ⑦部屋を汚したり、散らしたり、壊したりしないこと。

※以上のルールが守れない場合は、途中で中断し帰す場合があります。

しっかりと守って、楽しい合宿にしましょう。

コロナ感染症予防対策(クラスター対策)を徹底する

- ①移動中のバスの中は必ずマスクを着用すること。
- ②体育館待機中、ストレッチ中もマスクを着用すること。
- ③同じ部屋の中でも常にマスクを着用すること。
- ④食事準備やミーティング参加の全体集合の際は手指消毒をすること
マスクを着用し絶対にはずさないこと。
- ⑤体調に異変を感じたらすぐにキャプテンに相談しコーチの判断を聞くこと。
- ⑥起床時、昼食時、就寝前に必ず検温し検温確認表へ記入をすること。

合宿で守れなかった、注意されたルール

合宿参加者名簿

3泊4日合宿名簿

名	前	学年	所 属
1	宮元 良魁	中1	エルグSS
2	藤井 琳太郎	中1	セイカ鴨池
3	熊丸 真人	中1	メルヘン中山
4	堂蘭 秀晃	中1	メルヘン鹿屋
5	宇多津 秀介	中1	メルヘン中山
6	赤崎 太一	中1	エイSS
7	富重 遼真	中1	メルヘン始良
8	平川 慎太郎	6	メルヘン鹿屋
9	加治屋 侑李	6	志布志DC
10	竹下 陽大	6	原田学園
11	田畑 友輝	6	ジェル鹿児島
12	福田 莞絃	6	アクアアカデミーNb
13	宮園 廉士朗	6	メルヘン鹿屋
14	野道 聖南	6	RISE
15	大脇 一吹	5	志布志DC
16	中村 遥馬	5	セイカ鴨池
17	野田 詠心	5	なぎさSS
18	上塘 航真	4	セイカAMU
19	濱元 聖音	4	ジェル鹿児島
20	中西 凜太郎	4	原田学園
21	鈴木 心仁	4	メルヘン始良
22	谷口 暖真	4	セイカ鴨池
23	松本 莉愛	中1	セイカUSUKI
24	田島 彩陽	中1	阿久根SC
25	吉留 茉莉	中1	メルヘン始良
26	岩本 真帆	6	原田学園
27	蘭畠 実優	6	原田学園
28	東 杏夏	6	原田学園
29	坂之上 柚愛	5	原田学園
30	吉留 亜子	5	メルヘン始良
31	大迫 絢加	5	メルヘン川内
32	田島 愛唯	5	阿久根SC
33	二木 陽菜	4	セイカUSUKI

2泊3日名簿

名	前	学年	所 属
39	山本 蘭奈	5	メルヘン始良
40	土師 萌愛	5	ジェル鹿児島
41	揚野 結賀	5	ゆ〜ふる吹上

2泊3日名簿

名	前	学年	所 属
1	中村 陽翔	中1	ジェル鹿児島
2	吉村 尚真	中1	セイカ宇宿
3	二宮 翔	中1	ジェル鹿児島
4	松田 竜之介	中1	メルヘン始良
5	今針山 桔平	中1	RISE
6	寺園 惇	中1	セイカUSUKI
7	中出口 和澄	中1	セイカIZUMI
8	野中 龍之介	中1	メルヘン始良
9	米重 颯馬	中1	セイカ鴨池
10	吉村 亮廣	中1	セイカUSUKI
11	登島 希介	中1	メルヘン中山
12	吉松 俐人	6	アクアアカデミーNb
13	河原 慎	6	メルヘン鹿屋
14	坪井 慎之介	6	なぎさSS
15	初瀬 公翔	6	アクアアカデミーNb
16	鬼塚 篤太哉	6	エルグSS
17	堂山 冠太	6	原田学園
18	鶴留 颯太	6	アクアアカデミーNb
19	宮脇 暖汰	5	メルヘン中山
20	上原 崇士朗	5	メルヘン鹿屋
21	有村 義輝	5	メルヘン鹿屋
22	今村 瑛祐	5	メルヘン鹿屋
23	松木田 篤史	5	ゆ〜ふる吹上
24	佐々木 絆那	中1	メルヘン始良
25	榎原 千紗	中1	メルヘン鹿屋
26	角園 悠月	中1	なぎさSS
27	戌亥 碧美	6	原田学園
28	鈴木 笑彩	6	メルヘン始良
29	出口 めい咲	6	メルヘン鹿屋
30	山下 杏梨	6	メルヘン鹿児島
31	植村 心音	6	メルヘン始良
32	二木 萌百	6	セイカUSUKI
33	吉嶺 結芽	6	メルヘン中山
34	宮野 乙姫	6	セイカ鴨池
35	城森 奏南	6	なぎさSS
36	西小野 蒼依	6	メルヘン始良
37	高田 莉	5	原田学園
38	税所 菜々子	5	セイカ鴨池

スタッフ

指 導 ス タ ッ フ		
	氏 名	所 属
1	若松 博文	鹿児島県SC協会 会長
2	伊藤 真二	鹿児島県SC協会 競泳アドバイザー
3	本嶋 佑紀	セイカSENDAI
4	前田 明	エルグSS
5	橋本 晃史	エイSS
6	富重 洋平	メルヘン始良
7	川邊 嘉樹	なぎさSS
8	西村 祐一	ゆ〜ぷる吹上
9	加治屋 毅	志布志DC
10	川畑 優仁	メルヘン中山
11	富松 秀伍	アクアアカデミーNb
12	上村 沙羅	セイカAMU
13	松井 卓人	原田学園
14	戎 麻希	メルヘン始良

M E M O (特に褒められた事etc)

体調は？	良い　まあまあ良い　普通　あまり良くない　悪い
練習の調子は？	良い　まあまあ良い　普通　あまり良くない　悪い
コーチからの指導	ほめられた　何もなかった　注意された　おこられた
生活時間	守れた　守れなかった
ルール	守れた　守れなかった
食事	おいしい　普通　おいしくない

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。
陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

体調は？	良い　まあまあ良い　普通　あまり良くない　悪い
練習の調子は？	良い　まあまあ良い　普通　あまり良くない　悪い
コーチからの指導	ほめられた　何もなかった　注意された　おこられた
生活時間	守れた　守れなかった
ルール	守れた　守れなかった
食事	おいしい　普通　おいしくない

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。
陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

★明日の練習の意気込み★（どのようなアドバイスが欲しいのかも記入しましょう）

体調は？	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
練習の調子は？	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
コーチからの指導	ほめられた	何もなかった	注意された	おこられた	
生活時間	守れた	守れなかった			
ルール	守れた	守れなかった			
食事	おいしい	普通	おいしくない		

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

体調は？	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
練習の調子は？	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
コーチからの指導	ほめられた	何もなかった	注意された	おこられた	
生活時間	守れた	守れなかった			
ルール	守れた	守れなかった			
食事	おいしい	普通	おいしくない		

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

★明日の練習の意気込み★ (どのようなアドバイスが欲しいのかも記入しましょう)

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.