

2025 Dream Junior Winter 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る

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12月24日(水)~12月26日(金)

所 属：

氏 名：

学 年：

スケジュール

	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
6:00		6:00 起床 体操・体操	6:00 起床 体操・体操
7:00		朝食 移動	朝食 移動
8:00		8:15～開校式	陸上トレーニング
9:00		陸上トレーニング	
10:00		水中トレーニング 9:30～12:00(2.5h)	水中トレーニング 9:00～11:00(2.0h)
11:00	事前打ち合わせ 選手は宿泊荷物を 体育館へ置く (男女分け) 着がえてプールサイド に集合	昼食・休憩 11:00～12:00	昼食・休憩 11:00～12:00
12:00		陸上トレーニング	陸上トレーニング
13:00		陸上トレーニング	水中トレーニング 13:00～15:00(2.0h)
14:00		水中トレーニング 14:00～16:30(2.5h)	
15:00		水中トレーニング 14:30～16:30(2.5h)	片付け、清掃 解散(15:30予定)
16:00	片付け、宿舎へ移動	片付け、宿舎へ移動	
17:00	宿舎あいさつ	入浴	
18:00	部屋割り後、入浴	合宿ノート記入	
19:00	合宿ノート記入	食事準備	
20:00	夕食	夕食	
21:00	ミーティング	ミーティング	
22:00	自由時間(学習)	自由時間(学習)	
	消灯準備	消灯準備	
	消灯	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。

合宿で守れなかった、注意されたルール

男子			
	名 前	学年	所 属
1	加治屋 侑李	6	志布志DC
2	三角 奏斗	6	ジェル鹿児島
3	竹下 陽大	6	原田学園
4	野道 聖南	6	RISE
5	吉松 俐人	6	アクアアカデミーNb
6	福田 莞紘	6	アクアアカデミーNb
7	坪井 慎之介	6	なぎさSS
8	大崎 銀志	6	セイカ川内
9	堂山 冠太	6	原田学園
10	松永 翔太郎	5	アダプテッド
11	大脇 一吹	5	志布志DC
12	野田 詠心	5	なぎさSS
13	大田 煌倫	5	RISE
14	上塘 航真	4	セイカAMU
15	濱元 聖音	4	ジェル鹿児島
16	谷口 暖真	4	セイカ鴨池
17	中西 凜大朗	4	原田学園
18	鈴木 心仁	4	メルヘン始良
19	河原 慎	6	メルヘン鹿屋
20	鶴留 颯大	6	アクアアカデミーNb
21	平山 裕進	6	ジェル国分
22	鬼塚 篤太哉	6	エルグSS
23	末原 康貴	6	メルヘン始良
24	初瀬 公翔	6	アクアアカデミーNb
25	今村 瑛祐	6	メルヘン鹿屋
26	松澤 成飛	6	メルヘン鹿児島
27	大浦 彰仁	5	メルヘン鹿児島
28	中村 遥馬	5	セイカ鴨池
29	有村 義輝	5	メルヘン鹿屋
30	宮脇 暖汰	5	メルヘン中山
31	上原 崇士朗	5	メルヘン鹿屋
32	永井 琉之佑	5	ジェル鹿児島
33	松木田 篤史	5	ゆ〜ぶる吹上
34	上林 信吾	5	メルヘン始良
35	吉開 結優	4	セイカ川内

女子			
	名 前	学年	所 属
1	岩本 真帆	6	原田学園
2	藺島 実優	6	原田学園
3	東 杏夏	6	原田学園
4	山下 杏梨	6	メルヘン鹿児島
5	戌亥 碧美	6	原田学園
6	鈴木 笑彩	6	メルヘン始良
7	中園 唯愛	6	アダプテッド
8	植村 心音	6	メルヘン始良
9	吉留 亜子	5	メルヘン始良
10	坂之上 柚愛	5	原田学園
11	田島 愛唯	5	阿久根SC
12	松永 沙織	4	アダプテッド
13	二木 陽菜	4	セイカUSUKI
14	宮野 乙姫	6	セイカ鴨池
15	吉嶺 結芽	6	ゆ〜ぶる吹上
16	西小野 蒼依	6	メルヘン始良
17	猪木 彩恵	6	エルグSS
18	二反田 しずく	6	メルヘン鹿児島
19	出口 めい咲	6	メルヘン鹿屋
20	高植 陽葵	6	メルヘン鹿児島
21	高田 莉	5	原田学園
22	山本 蘭奈	5	メルヘン始良
23	土師 萌愛	5	ジェル鹿児島
24	吉村 優里	5	セイカUSUKI
25	税所 菜々子	5	セイカ鴨池
26	揚野 結賀	5	ゆ〜ぶる吹上
27	竹原 優芽花	5	ジェル鹿児島
28	藤田 姫葵	5	アダプテッド
29	熊丸 茜音	4	メルヘン中山
30	岩切 千佳	4	原田学園
31	中間 理媛	4	メルヘン川内
32	山路 真白	4	原田学園
33	小竹 彩寧	4	メルヘン鹿屋

※ 上位31名は12月28日までの合宿参加者

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	競泳アドバイザー
3	本嶋 佑妃	セイカスポーツクラブSENDAI
4	富重 洋平	メルヘン始良
5	川尻 聖	ジェル鹿児島
6	徳永 愛	アダプテッド
7	西村 祐一	ゆ〜ぶる吹上
8	上村 沙羅	セイカスポーツクラブAMU
9	富松 秀伍	アクアアカデミーNb
10	松井 卓人	原田学園
11	加治屋 毅	志布志DC
12	栗下 翔太	メルヘン鹿児島

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

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

[illegible]

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。

[illegible]

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)

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

[illegible]

①目標とする大会およびタイム

②今後の自分の課題

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook 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.