

**2017**  
***Dream Junior Winter Swim Camp***  
***in Miyanojyo***

**合宿の目標**

**2017年12月23日(土)~12月25日(月)**

**所属:**

---

**氏名:**

**学年:**

---

## スケジュール

	12月23日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)
6:00		6:00 起床	6:00 起床
7:00	体育館には8:30～入れます	体操・体操	体操・体操
8:00		朝食	朝食
9:00	8:50 集合 9:00～開校式 9:30プール挨拶	移動	移動
10:00	水中トレーニング 10:00～12:00(2.0h)	水中トレーニング 9:00～12:00(3.0h)	水中トレーニング 9:00～12:00(3.0h)
11:00			
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→閉校式 解散(13:30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	片付け、宿舎へ移動	
17:00	宿舎あいさつ 部屋割り後、入浴	入浴 合宿ノート記入	
18:00	食事準備	食事準備	
19:00	夕食	夕食	
20:00	ミーティング	ミーティング	
21:00	自由時間(学習)	自由時間(学習)	
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こと。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。

## 合宿で守れなかった、注意されたルール

合宿参加者名簿

男 子				
	名 前	学年	所 属	種 目
1	岩下 海響	6	セイカ鴨池	BR
2	前田 唯人	6	原田学園	FR
3	本渡 星宇	6	RISE	FLY
4	鎮守 真央	6	原田学園	BA
5	宮元 悟	6	エルグSS	FR
6	西小野 泰志	5	メルヘン鹿屋	FLY
7	磯田 勇樹	4	原田学園	FR
8	江崎 侑聖	4	Kit南薩摩	FR
9	加藤 来愛	4	志布志DC	BR
10	松元 悠聖	4	ゆ〜ぶる吹上	FR
11	月迫 葉空	3	ジェル鹿児島	BA
12	伊牟田 士道	3	メルヘン鹿屋	BA
13	中村 憲正	3	アダブテッド	FR
14	有元 愛凌	6	メルヘン川内	BR
15	山下 旺河	6	メルヘン鹿児島	FLY
16	井ノ下 直弥	6	セイカ川内	FLY
17	松田 惇平	6	エルグSS	FR
18	森 翔汰	6	メルヘン中山	FR
19	福澤 慎之介	6	アダブテッド	BR
20	極木 裕太	6	メルヘン中山	BR
21	木下 寿優	6	メルヘン始良	FLY
22	花田 琥太郎	6	メルヘン中山	FR
23	宮崎 珀弥	6	原田学園	FR
24	原田 啓希	6	アダブテッド	BA
25	鯨島 海都	6	Kit南薩摩	FR
26	中島 周弥	5	メルヘン鹿児島	BR
27	坊野 吾大	5	メルヘン川内	FLY
28	鯨島 漣征	5	アリアカデミー-Nb	FLY
29	甲斐 管	5	メルヘン鹿屋	FR
30	池下 龍毅	5	原田学園	FLY
31	榎屋 直大朗	5	ジェル鹿児島	FR
32	濱元 泰斗	5	阿久根SC	BR
33	森 想	5	ジェル国分	FR
34	富山 蒼翔	4	ジェル国分	FLY
35	西 良太	4	ゆ〜ぶる吹上	FR
36	下 祐矢	4	メルヘン中山	BR
37	中村 直輝	4	原田学園	BA
38	平田 伶大	4	セイカAMU	FR

女 子				
	名 前	学年	所 属	種 目
1	川村 妃奈乃	6	メルヘン鹿屋	FLY
2	日高 颯希	6	セイカ宇宿	FR
3	島山 藍瑠	6	原田学園	FR
4	橋本 智英	6	メルヘン中山	FR
5	有元 優菜	5	メルヘン川内	BR
6	小西 新	5	アダブテッド	BA
7	渡瀬 遥花	5	Kit南薩摩	FR
8	皆迫 晶	5	Kit南薩摩	BR
9	門之園 葉月	5	Kit南薩摩	FLY
10	脇田 栞鈴	5	RISE	FR
11	中村 珠梨	5	セイカ鴨池	FR
12	有村 友希	4	アリアカデミー-Nb	FR
13	池下 樹莉亜	3	原田学園	FLY
14	加治屋 怜果	6	志布志DC	FR
15	伊牟田 凛々	6	メルヘン鹿屋	FR
16	松下 亜梨沙	6	セイカAMU	FR
17	中村 瑚々采	6	原田学園	FLY
18	福永 倫子	6	メルヘン鹿児島	FLY
19	末永 愛月	6	RISE	BR
20	川畑 愛乃	6	メルヘン鹿児島	BR
21	早崎 愛莉	6	セイカ鴨池	FR
22	西田 真瑚	6	RISE	FR
23	後藤 愛梨	6	メルヘン中山	FR
24	鶴田 さくら	5	メルヘン中山	BA
25	鯨島 七海	5	ジェル鹿児島	FR
26	新福 渚	5	メルヘン鹿児島	BA
27	倉津 紗来	5	阿久根SC	FR
28	東 真帆	5	セイカAMU	FR
29	塩満 咲彩	5	セイカAMU	FR
30	石元 そら	5	メルヘン鹿屋	FR
31	仮屋 祥子	5	セイカ鴨池	FR
32	赤瀬川 美海	5	アダブテッド	FLY
33	鶴田 佳奈実	4	メルヘン始良	BA

※ \_\_\_\_\_線より上位は延長合宿者

## スタッフ

指導スタッフ		
	氏名	所属
1	中村 一良	鹿児島県SC協会 会長
2	若松 博文	鹿児島県SC協会 副会長
3	富重 洋平	メルヘン川内
4	西村 祐一	キット南さつま
5	徳永 愛	アダプテッド
6	松元 宏樹	ゆ〜ぶる吹上
7	藤川 佳子	原田学園SS
8	淵脇 春樹	ジェル国分
9	丸山 将生	アクアアカデミーNb
10	川畑 優仁	メルヘン始良
11	山元 直紀	セイカAMU
12	本田 耕造	セイカKAMOIKE
13	森 尚人	たかまる整骨院

## MEMO (特に褒められた事etc)

月 日( ) 午前 午後

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。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**★コーチから★**

.....

.....

.....

.....

月 日( ) 午前 午後

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。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**★コーチから★**

.....

.....

.....

.....

月 日( ) 午前 午後

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 おいしいくない

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★コーチから★

.....

.....

.....

.....

月 日( ) 午前 午後

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 おいしいくない

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★コーチから★

.....

.....

.....

.....

