

平成21年度 和歌山県冬期強化研修合宿 最終要項

1. 主催 和歌山県水泳連盟強化委員会
2. 趣旨 礼儀と規律を守り、スポーツ選手として人間性やマナーを身につけるとともに、6年後に開催される和歌山国体に向けた和歌山県競泳競技者の競技力向上を目指す。また、合宿を3分割することでA合宿は全国大会で入賞できる選手の育成に照準を合わせ、B合宿及びC合宿は、全国大会に出場できる選手の育成を目指す。

3. 各合宿の詳細

A合宿・・・実施日：12月24日（木）～31日（木）7泊8日

参加費：28,000円

場 所： 福井県・東山温水プール（屋内50m）12月24日（木）～28日（月）
下津温水プール（屋内25m）12月29日（火）～31日（木）

28日練習終了後に民宿松林に宿舎を移動します。

宿 舎：【宝永旅館】 福井県福井市宝永3-7-16 TEL 0776-22-5204

【民宿 松林】 和歌山県有田市初島町浜1769-1 TEL 0737-83-3000

指導者：坂上裕昭・脇本優生

集 合：和歌山駅東口セブンイレブン横に14時00分に集合

B合宿・・・実施日：12月25日（金）～31日（木）6泊7日

参加費：24,000円

場 所： 和体力プール（屋内25m）12月25日（金）～28日（月）
下津温水プール（屋内25m）12月29日（火）～31日（木）

28日練習終了後、10名は「民宿松林」に宿舎を移動してA合宿組と合体、
20名は「くろ潮旅館」に宿舎を移動してC合宿と合体します。

宿 舎：【柔道会館】 和歌山市中之島1372

【民宿 松林】 和歌山県有田市初島町浜1769-1 TEL 0737-83-3000

【国民宿舎くろ潮】和歌山県有田市宮崎町1562 TEL 0737-83-3198

指導者：吉田儀人・久保篤史・藤木聖久

集 合：和体力プールに9時00分に集合

C合宿・・・実施日：12月27日（日）～31日（木）4泊5日

参加費：16,000円

場 所：下津温水プール（屋内25m）

宿 舎：【国民宿舎くろ潮】和歌山県有田市宮崎町1562 TEL 0737-83-3198

指導者：山本喜一郎・山本さおり

集 合：下津温水プールに13時15分に集合

4. 持ち物 保険証のコピー、練習道具（ビート板・プルプイ・パドル・フィン等）、勉強道具、常備薬
練習中の飲み物（粉末など）

5. その他

トレーニングプログラムは基礎体力向上を目指した練習とします。ご要望等がございましたら合宿担当までご連絡ください。なお参加費については合宿集合時間後の返金はいたしませんのでご了承下さい。合宿中の体調不良については相談のうえ、やむなく帰宅させる場合がありますのでご了承ください。

強化指定選手Aは宿泊費の全額、強化指定選手Bは宿泊費の半額を補助します。

兄弟で今回の和歌山県水泳連盟強化合宿に参加する場合は、2人目を半額とします。ただし、兄弟のうち一方が和歌山県強化指定B以上で参加費用が免除された場合は、この対象となりませんのでご注意ください。各合宿の日程は別紙のとおりです。

今回の合宿中の食事についてはアドバイザーに意見をうかがい、スポーツ栄養学の面から選手に必要とされる食事を提供できるようにしています。それと連動して栄養学講座も開催しますので、保護者の方には是非出席していただけるようお願いいたします。

スポーツ栄養学講座実施要項

1. 主催 和歌山県水泳連盟強化委員会
2. 趣 旨 日々の食事についてスポーツ栄養の面から見ることによって、トップアスリートに必要とされる食事・栄養を確認する。また、知っていただいた知識をもとに選手の競技力向上の土台作りを家庭で積極的に行ってもらえるようにする。
3. 期 日 12月27日(日) 13:00～14:30
4. 場 所 和歌山県体力開発センター会議室(3F)
5. 参加資格 和歌山県冬季強化合宿に参加する選手の保護者とそのコーチ
6. 参加費 無料
7. 講 師 大阪体育大学講師 近藤衣美氏 他
8. その他 準備の都合がありますので、出席できないときは各所属チームの担当者に申し出てください。その後、各チームから担当(久保)まで連絡して下さい。担当への連絡の〆切は12月20日(日)とします。

和歌山県水泳連盟冬季強化合宿・・・ IN 福井

月日	12月24日			12月25日			12月26日			12月27日			12月28日		
曜日	木			金			土			日			月		
コース	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
時間															
5:30	—														
6:00	—														
6:30	—														
7:00				起床・体操 トレーニング			起床・体操 トレーニング			起床・体操 トレーニング			起床・体操 トレーニング		
7:30				朝食			朝食			朝食			朝食		
8:00	—														
8:30	—														
9:00	—														
9:30	—														
10:00	—														
10:30	—														
11:00	—														
11:30				練習			練習			練習			練習		
12:00	—														
12:30	—														
13:00				昼食			昼食			昼食			昼食		
13:30	—														
14:00	—														
14:30				休憩			休憩			休憩					
15:00	14時集合 福井へ移動														
15:30													14時出発 下津へ移動		
16:00	—														
16:30	—														
17:00				練習			練習			練習					
17:30	—														
18:00	—														
18:30	練習														
19:00				食事			食事			食事			食事		
19:30	食事														
20:00	—														
20:30	ミーティング			ミーティング			ミーティング			ミーティング					
21:00	—														
21:30	—														
22:00	—														
22:30	消灯			消灯			消灯			消灯					
23:00	—														

和歌山県水泳連盟冬季強化合宿・・・ 下津組

月日	12月27日							12月28日							12月29日							12月30日							12月31日						
曜日	月							火							水							木							金						
コース	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
時間																																			
5:30																																			
6:00																																			
6:30																																			
7:00																																			
7:30																																			
8:00																																			
8:30																																			
9:00																																			
9:30																																			
10:00																																			
10:30																																			
11:00																																			
11:30																																			
12:00																																			
12:30																																			
13:00																																			
13:30																																			
14:00																																			
14:30																																			
15:00																																			
15:30																																			
16:00																																			
16:30																																			
17:00																																			
17:30																																			
18:00																																			
18:30																																			
19:00																																			
19:30																																			
20:00																																			
20:30																																			
21:00																																			
21:30																																			
22:00																																			
22:30																																			
23:00																																			

下津P 現地集合

練習

移動

補強&ストレッチ

夕食

ミーティング

消灯

宿舎にて休憩

移動

練習

移動

補強&ストレッチ

夕食

ミーティング

消灯

休憩

第一陣 練習

第二陣 練習

移動

夕食

補強&ストレッチ

ミーティング

消灯

休憩

第一陣 練習

第二陣 練習

移動

夕食

補強&ストレッチ

ミーティング

消灯

ミーティング
片付け 掃除など

解散

第一陣 練習

第二陣 練習

消灯

和歌山県水泳連盟冬季強化合宿・・・IN SUN WING

月日	12月25日						12月26日						12月27日						12月28日					
曜日	金						土						日						月					
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
時間																								
5:30																								
6:00																								
6:30							起床・体操						起床・体操						起床・体操					
7:00							朝食						朝食						朝食					
7:30	集合・点呼						移動						移動						移動					
8:00	ストレッチ・補強						ストレッチ・補強						ストレッチ・補強						ストレッチ・補強					
8:30	練習																							
9:00																								
9:30																								
10:00							ストレッチ・補強						ストレッチ・補強						練習					
10:30							移動						移動											
11:00	ストレッチ・補強						昼食						昼食											
11:30	移動																							
12:00	昼食																		ストレッチ・補強					
12:30							休憩						休憩						昼食					
13:00	休憩																		下津へ移動					
13:30																								
14:00	移動						移動						移動											
14:30	ストレッチ・補強						ストレッチ・補強						ストレッチ・補強											
15:00																								
15:30																								
16:00	練習						練習						練習											
16:30																								
17:00	ストレッチ・補強						移動						移動											
17:30	移動						夕食						夕食											
18:00	夕食																							
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00							練習						練習											
20:30	ミーティング																							
21:00																								
21:30																								
22:00							ミーティング						ミーティング											
22:30	消灯						消灯						消灯											
23:00																								

平成21年度 和歌山県冬期強化研修合宿実施要項

1. 主催 和歌山県水泳連盟強化委員会
2. 趣旨 礼儀と規律を守り、スポーツ選手としての人間性やマナーを身につけるとともに、6年後に開催される和歌山国体に向けた和歌山県競泳競技者の競技力向上を目指す。また、合宿を3分割することでA合宿は全国大会で入賞できる選手の育成に照準を合わせ、B合宿及びC合宿は、全国大会に出場できる選手の育成を目指す。

3. 期日

A合宿・・・実施日：12月24日（木）～31日（木）7泊8日

対象：中高強化指定選手対象（定員上位20名）

参加費：28,000円

場所： 福井県・東山温水プール（屋内50m）12月24日（木）～28日（月）
下津温水プール（屋内25m）12月29日（火）～31日（木）

B合宿・・・実施日：12月25日（金）～31日（木）6泊7日

対象：中高強化指定選手および強化指定に準ずる選手（上位定員30名）

参加費：24,000円

場所： 検討中（近日中に決定します）12月25日（金）～28日（日）
下津温水プール 12月29日（火）～31日（木）

C合宿・・・4泊5日

対象：合宿、合宿以外の中高生対象（上位定員30名）

実施日：12月27日（日）～31日（木）

参加費：16,000円

場所：下津温水プール（屋内25m）

4. 申込締切 平成21年11月24日（火）

申し込み先 bbatusi@hotmail.com

5. 宿舎 後日決定

後日決定

後日決定

6. 指導者 楠本 一彦 坂上 裕昭

吉田 儀人 久保 篤史 藤木 聖久

脇本 優生 山本 喜一郎 山本 さおり

6. 持ち物 保険証のコピー、練習道具（ビート板・プルブイ・パドル・フィン等）、勉強道具、常備薬

練習中の飲み物（粉末など）

7. その他

詳細については2次要項にてHPに後日掲載します。

強化指定選手（高3以外）は原則として合宿に参加してください。強化指定CはB合宿に突破率下位の選手からB合宿に回る可能性があります。強化指定選手の高校3年生はA合宿かB合宿のどちらに参加しても構いませんが、A合宿の基本は中1から高2を優先します。

最終定員をオーバーした場合は、選手レベルを考慮した上、原則として合宿担当者の選手を優先させていただきますが、それでも昨年度は20名ほど定員を満たしませんでしたので、参加意欲のある選手をぜひ推薦して下さい。トレーニングプログラムは基礎体力向上を目指した練習とします。ご要望等がございましたら合宿担当までご連絡ください。なお参加費については合宿集合時間後の返金はいたしませんのでご了承下さい。合宿中の体調不良については相談のうえ、やむなく帰宅させる場合がありますのでご了承ください。

平成 2 1 年度 和歌山県冬期強化研修合宿 2 次要項

【期日】

A 合宿・・・実施日：12 月 24 日（木）～31 日（木）7 泊 8 日

対 象：中高強化指定選手対象（定員上位 20 名）

参加費：28,000 円

場 所： 福井県・東山温水プール（屋内 50m）12 月 24 日（木）～28 日（月）

下津温水プール（屋内 25m）12 月 29 日（火）～31 日（木）

2 8 日練習終了後に民宿松林に宿舎を移動する予定です。

B 合宿・・・実施日：12 月 25 日（金）～31 日（木）6 泊 7 日

対 象：中高強化指定選手および強化指定に準ずる選手（上位定員 30 名）

参加費：24,000 円

場 所： 和体力プール（屋内 25m）12 月 25 日（金）～28 日（月）

下津温水プール（屋内 25m）12 月 29 日（火）～31 日（木）

2 8 日練習終了後に民宿松林に宿舎を移動する予定です。

C 合宿・・・実施日：12 月 27 日（日）～31 日（木）4 泊 5 日

対 象：合宿、合宿以外の中高生対象（上位定員 30 名）

参加費：16,000 円

場 所：下津温水プール（屋内 25m）

【宿舎】

【宝永旅館】 福井県福井市宝永 3 - 7 - 16 TEL 0776 - 22 - 5204

12 月 24 日（木）～28 日（月）の 4 泊 5 日

【民宿 松林】 和歌山県有田市初島町浜 1 7 6 9 - 1 TEL 0737 - 83 - 3000

12 月 28 日（月）～31 日（木）の 3 泊 4 日

【未定】 和歌山市内宿泊所

12 月 25 日（金）～28 日（月）の 3 泊 4 日

【民宿松林】 和歌山県有田市初島町浜 1 7 6 9 - 1 TEL 0737 - 83 - 3000

12 月 28 日（月）～31 日（木）の 3 泊 4 日

【国民宿舎 くろ潮】和歌山県有田市宮崎町 1 5 6 2 TEL 0737 - 83 - 3198

12 月 27 日（日）～31 日（木）の 4 泊 5 日

【申ししめきり】 平成 2 1 年 1 1 月 2 4 日（火）

その他

- 1 強化指定選手 A は宿泊費の全額、強化指定選手 B は宿泊費の半額を補助します。
- 2 兄弟で今回の和歌山県水泳連盟強化合宿に参加する場合は、2 人目を半額とします。
ただし、兄弟のうち一方が和歌山県強化指定 B 以上で参加費用が免除された場合は、この対象となりませんのでご注意ください。
- 3 各合宿の日程は別紙のとおりです。