

⑦2016年度 東京都国体候補選手夏季強化合宿 追加要項

- 【主管】 公益財団法人東京都水泳協会
- 【期日】 (高校生):2016年7月12日(火)～7月20日(水) 8泊9日
(中学生):2016年7月12日(火)～7月16日(土) 4泊5日
- 【練習場所】 東京辰巳国際水泳場
- 【宿泊場所】 (高校生):晴海グランドホテル
〒104-0053 東京都中央区晴海3-8-1
(中学生):BumB東京スポーツ文化館
〒136-0081 東京都江東区夢の島2-1-3
- 【集合】 2016年7月12日(火)13:30
東京辰巳国際水泳場 会議室1
※各自、昼食を摂ってから集合してください。
※集合時の服装は各所属の代表として、また東京都代表として
相応しいもので集合して下さい。
- 【解散】 (高校生):7月20日(水) 12:00頃 東京辰巳国際水泳場(予定)
(中学生):7月16日(土) 12:00頃 東京辰巳国際水泳場(予定)
- 【持ち物】 宿泊道具・練習道具(ビート板・プルブイ・バドル・フィン・シュノーケル)
※通常練習時に使用している物で可能です。(新規購入は不要)
陸トレ道具(室内シューズ・Tシャツ・短パン・ジムボール)
保険証のコピー・常備薬・筆記用具
「参加承諾書」を忘れないようにしてください。集合時に回収します。
(保護者署名・捺印のないものは無効。忘れますと参加できません)
- 【注意事項】 ・「行動規範」をよく読んで理解してから参加をしてください。
・合宿期間中、著しく風紀を乱す等、東京都の国体候補として
相応しくないと判断した場合は、期間中に関わらず退合宿を
命じる場合があります。その場合負担金の返金は致しません。
・「東京都国体候補選手障害アンケート」は全記入の上、
7月7日(木)までにメール送信をしてください。
メールアドレス:SAIJO@tokyo-sc.com
件名:「7月国体候補医事アンケート(選手名〇〇〇〇)」

2016年度東京都国体候補選手夏季強化合宿 日課表(案)

※予定は変更する場合があります。予めご了承ください。

	高校生										中学生					
	第1クール					第2クール					第1クール					
	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)		7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	
6時00分																
		起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30		起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30			起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	
7時00分		体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45		体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45			体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	
7時30分		朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00		朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00		7時00分	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	7時00分
		出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45		出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45		7時30分	出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45	7時30分
8時00分											8時00分					
8時30分		8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	朝食 8:00	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強		8時30分	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8時30分
9時00分											9時00分					
9時30分											9時30分					
10時00分		9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習 (サブプール)		9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習		10時00分	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習 (サブプール)	10時00分
10時30分						ドクター講習会					10時30分					10時30分
11時00分											11時00分					11時00分
11時30分		ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00		ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	解散 12:00		11時30分	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 解散 12:00	11時30分
12時00分											12時00分					12時00分
12時30分		昼食 12:15	昼食 12:15	昼食 12:15	昼食 12:15		昼食 12:15	昼食 12:15			12時30分	昼食 12:15	昼食 12:15	昼食 12:15		12時30分
13時00分											13時00分					13時00分
13時30分		13:30 集合				昼食 13:00					13時30分	13:30 集合				13時30分
14時00分											14時00分					14時00分
14時30分		14:00-15:00 ミーティング (会議室)	出発 14:45	出発 14:45	出発 14:45		出発 14:45	出発 14:45			14時30分	14:00-15:00 ミーティング (会議室)	出発 14:45	出発 14:45	出発 14:45	14時30分
15時00分											15時00分					15時00分
15時30分		15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強		15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強			15時30分	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	15時30分
16時00分					トレーナーケア						16時00分					16時00分
16時30分						トレーナーケア					16時30分					16時30分
17時00分		16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習		16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習			17時00分	16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習	17時00分
17時30分											17時30分					17時30分
18時00分											18時00分					18時00分
18時30分		ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00		ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00			18時30分	ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00	18時30分
19時00分		夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15			19時00分	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	19時00分
20時00分		ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00		ミーティング 20:00	ミーティング 20:00			19時00分	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	19時00分
21時00分					トレーナーケア						19時00分					19時00分
22時00分		消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00			19時00分	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	19時00分
23時00分											19時00分					19時00分