

2018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】 2018年7月10日(火)～7月17日(火) 7泊8日
- 【練習場所】 東京辰巳国際水泳場
日本大学豊山高校(7月15日のみ)
- 【宿泊場所】 ホテルフクラシア晴海(旧・晴海グランドホテル)
〒104-0053 東京都中央区晴海3-8-1
- 【集合】 2018年7月10日(火) 14:00
東京辰巳国際水泳場 会議室1
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】 2018年7月17日(火) 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)
レース用水着(練習で使用することがあります)
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)
ヨガマットを必ず持参してください。(陸トレ・休憩・講習会で使用します)
保険証(コピー可)・常備薬・筆記用具・学習用具(宿題等)
**「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。忘れずと参加できません)**
- 【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。
 - ・「健康調査アンケート」を未提出の選手は必要事項を全記入の上、7月5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月国体健康調査アンケート(選手名)」

2018年度東京都水泳協会国体候補選手夏季強化合宿 日課表

第1クール				第2クール			
7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)	7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)
			起床・体操 6:15				
	起床・体操 6:30	起床・体操 6:30	朝食 6:30 (晴海)		起床・体操 6:30	起床・体操 6:30	起床・体操 6:30
	朝食 6:45 (晴海)	朝食 6:45 (晴海)			朝食 6:45 (晴海)	朝食 6:45 (晴海)	朝食 6:45 (晴海)
			出発 7:15				
	出発 7:45	出発 7:45	7:30-7:50 体操・補強		出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45
					8:02月島駅		
	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強		朝食 8:00 (晴海)	8:22護国寺駅		
					8:30-9:20 体操・補強 (日大豊山)	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強
			8:00-10:30 水中練習				
				ドクター講習会 (別館)			
	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習			9:30-12:00 水中練習 (日大豊山)	9:00-11:30 水中練習(サブ)	9:00-11:30 水中練習
			ストレッチ 移動 11:00				
			昼食 11:15 (晴海)				
	ストレッチ 移動 11:45	ストレッチ 移動 11:45			ストレッチ	ストレッチ 移動 11:45	ストレッチ 解散 12:00
	昼食 12:00 (晴海)	昼食 12:00 (晴海)			昼食 12:30 (日大豊山・サンエー)	昼食 12:00 (晴海)	
				昼食 13:00 (晴海)			
			出発 13:30				
集合・MT 14:00			13:45-14:20 体操・補強				
14:00晴海荷物集荷	出発 14:45	出発 14:45				出発 14:45	
15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	14:30-17:00 水中練習	トレーナーケア (別館)	15:00-15:50 体操・補強 (日大豊山)	15:00-15:50 体操・補強	
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 (日大豊山)	16:00-18:30 水中練習 (サブ メイン)	
			ストレッチ 移動 17:30				
			夕食 18:00 (晴海)	夕食 18:30 (晴海)			
			ミーティング 19:15	ミーティング 19:15			
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	ストレッチ 移動 19:00	
夕食 19:15 (晴海)	夕食 19:15 (晴海)	夕食 19:15 (晴海)			19:05護国寺駅	夕食 19:15 (晴海)	
			トレーナーケア (別館)		19:25月島駅		
ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00			19:30バス迎え		
					夕食 19:45 (晴海)	ミーティング 20:00	
					ミーティング 20:30		
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	

予定は変更する場合があります。予めご了承ください。