

〈 日 程 〉

時間	22日(土)	23日(日)	24日(月)
6:00		起床 6:30~朝練習	起床 6:30~朝練習
7:00		朝食	朝食
7:30		宿舎出発	宿舎出発(荷物をもって)
9:00		練習Ⅱ 専門練習	練習Ⅳ 専門練習 (~11:30)
10:00	集合、受付		
10:30	熊本選手団開講式		
11:30	昼食		昼食・休憩(弁当配布)
12:30	全体開講式	昼食・休憩(弁当配布)	12:30 閉講式・解散
13:30	練習Ⅰ 専門練習	練習Ⅲ 専門練習	
16:30	練習終了 宿舎へ移動	練習Ⅲ 終了 宿舎へ移動	
18:00	夕食、入浴(当日連絡)	夕食、入浴(当日連絡)	
19:00	ミーティング	ミーティング	
22:00	消灯	消灯	

※ブロックにより多少時間の変更があります

☆☆合宿中のマナーについて☆☆

【練習面について】

- ①準備片付け、練習メニューに率先して行動しよう。
- ②トレーニング中は、より効果が上がるように工夫しよう。
- ③各種目別中心のトレーニングになると思います。必ずコーチの先生の指示に従って行動しよう。
- ④体調管理・ケガにはくれぐれも気をつけましょう。
- ⑤忘れ物に注意しよう。

【生活面について】

- ①人とのふれあいは、あいさつから。あいさつをしよう。
- ②時間を大切にして、約束の時間は厳守しよう。声かけあって早め早めの行動をしよう。
- ③他人に迷惑をかけないよう注意しよう。
- ④外出はできません。
- ⑤食事の準備、後始末は協力して行おう。
- ⑥浴室の使用はマナーを守って。整理・整頓・清潔に気をつけよう。
- ⑦外の土、芝などを落としてから入館すること。「使う前より美しく」
- ⑧スマートフォンやゲーム機器、音楽プレイヤー、漫画等は持ち込みできません。
- ⑨非常口の確認をしよう。
- ⑩感染予防に努めましょう
- ⑪施設の物を壊したり汚したりしたら、すぐに指導者に連絡すること。

競技者としても、人間としても成長する合宿にしよう!