

2021年度 神奈川県高体連水泳専門部 強化合宿予定表

12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		
1 班	2 班	1 班	2 班	1 班	2 班	1 班	2 班	1 班	2 班	
6:00		体操(6:00)		体操(6:00)		実技 朝のセルフコンディショニング (6:00)		実技 朝のセルフコンディショニング (6:00)		6:00
6:30		朝食(6:30)		朝食(6:30)		朝食(6:30)		朝食(6:30)		6:30
7:00			体操(6:45)		体操(6:45)		実技 朝のセルフコンディショニング (6:45)		実技 朝のセルフコンディショニング (6:45)	7:00
7:30	集合(7:30)ららぽーと海老名付近	ドライランド 7:30		実技 ドライランド 7:30		リラクゼーション&サイキングアップ ドライランド 7:30		ドライランド 7:30		7:30
8:00	↓									8:00
8:30	バス移動 (トイレ休憩15分:足柄SA)	Swim 8:15-10:30 (2.25h)		Swim 8:15-10:30 (2.25h)	講演 2-(2) スタティックストレッチ 8:45	Swim 8:15-10:30 (2.25h)		Swim 8:15-10:30 (2.25h)		8:30
9:00	↓									9:00
9:30	宿着 ⇒ 各部屋 ⇒ 開校式									9:30
10:00	講演 1 (10:00-10:30)		ドライランド 9:45		実技 ドライランド 9:45		リラクゼーション&サイキングアップ ドライランド 9:45		ドライランド 9:45	10:00
10:30										10:30
11:00	心理テスト(10:45-11:30)		Swim 10:30-12:45 (2.25h)	講演 2-(2) スタティックストレッチ 11:00		Swim 10:30-12:45 (2.25h)		Swim 10:30-12:45 (2.25h)		11:00
11:30	昼食 (11:30持参弁当)	昼食(11:30)		昼食(12:00)		昼食(12:00)		昼食(11:30)		11:30
12:00										12:00
12:30	アイスブレイク									12:30
13:00	ドライランド 12:30		昼食(13:00)		昼食(13:00)		昼食(13:00)		昼食(13:00)	13:00
13:30										13:30
14:00	Swim 13:30-16:00 (2.5h)	講演 2 -① 練習・試合前のコンディショニング 13:45-15:15 (1.5h)		講演 3 -① メンタルトレーニング 13:45-15:15 (1.5h)		リラクゼーション&サイキングアップ ドライランド 14:15		閉校式(14:00) 宿出発(14:30)		14:00
14:30										14:30
15:00	アイスブレイク									15:00
15:30	ドライランド 15:00		実技 ドライランド 15:45	実技 ドライランド 15:30		Swim 15:00-17:30 (2.5h)		講演 3 -(2) 心理テスト・フィードバック 15:00-16:00		15:30
16:00										16:00
16:30	Swim 16:00-18:30 (2.5h)		Swim 16:30-18:15 (1.75h)	Swim 16:30-18:15 (1.75h)				バス移動 (トイレ休憩20分:足柄SA)		16:30
17:00								↓		17:00
17:30			実技 ドライランド 17:30	実技 ドライランド 17:15		夕食(17:45)		海老名駅着・解散 (16:30予定)		17:30
18:00	夕食(17:30)									18:00
18:30		夕食(18:30)		夕食(18:30)						18:30
19:00	入浴 18:45-19:30 ケア&補強		Swim 18:15-20:00 (1.75h)	Swim 18:15-20:00 (1.75h)		講演 3 -(2) 心理テスト・フィードバック 18:30-19:30				19:00
19:30										19:30
20:00	19:15-20:15	入浴 19:45-20:30 ケア&補強	入浴 19:45-20:30 ケア&補強 個別相談	入浴 19:45-20:30 ケア&補強		入浴 19:45-20:30 ケア&補強				20:00
20:30										20:30
21:00		20:15-21:15	20:15-21:15	20:15-21:15		20:15-21:15				21:00
21:30			入浴 21:00-21:45 ケア&補強 個別相談	入浴 21:00-21:45 ケア&補強						21:30
22:00		就寝準備(22:00) 消灯(22:15)	就寝準備(22:00) 消灯(22:15)	就寝準備(22:00) 消灯(22:15)		就寝準備(22:00) 消灯(22:15)				22:00
22:30			21:30-22:30 就寝準備(22:30) 消灯(22:45)	21:30-22:30 就寝準備(22:30) 消灯(22:45)		21:30-22:30 就寝準備(22:30) 消灯(22:45)				22:30
23:00										23:00

【連絡】

【指導者】

・講演 1 は (未定)

県専門委員 8名予定

・講演 2 は高島平中央総合病院の **名執康二** 氏(理学療法士,日本水泳連盟トレーナー会議所属)による『練習・試合前におけるコンディショニング・ダイナミックストレッチ』の講演・実技となります。②は『スタティックストレッチ』の講義・実技となります。

・講演 3 は東海大学の **宍戸 渉** 氏による『メンタルトレーニング』の講演となります。②は心理テストのフィードバックとなります。