

2025年 夏季強化合宿



4泊5日水泳技術向上と勉強に徹底して集中して、積み重ね積み重ねしましょう。

競泳は団体スポーツ個人競技です。合宿を経て協調性を高め、優先順位を考え、日常生活に役立てよう。

日程	2025年 8月 4日(月)～ 8月 8日(金) 4泊5日
練習場所	郡山カルチャーパーク 福島県郡山市安積町成田字東丸山61番地
宿泊	月光温泉クアハイム
医療	寿泉堂病院
練習	別紙参照(2時間以上練習を1日に2回、最大10回練習。中日に半日OFFあり)
引率	森川コーチ、他1名コーチ予定 (マイエス花畑も同宿)
参加募集	50m泳げて、準備や整理整頓を自分でしっかり行える者
定員	24名(定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)
費用	¥59,500-(税込み) ※費用には宿泊費・プール利用費・保険代・食費・往復交通費など全ての実費が含まれています。 ※個人的性質の飲料費と8月4日の昼食費は含まれません。



※学校行事・お仕事・夏季講習などで、途中参加・途中帰京でご参加の場合は、事前にご相談ください。

集合解散	足立区立綾瀬小学校向かい側の紳士服コナカ前
持物	別紙参照
申込開始	2025年 7月 1日(火)
申込締切	2025年 7月28日(月)
<u>入金締切</u>	<u>2025年 7月31日(木) 13:59まで</u>
申込の流れ	お申込みは、下記用紙を森川へご提出ください。



ご入金をお振込みで行う場合は、下記口座までお願い申し上げます。(振込手数料はご負担ください)

- ①みずほ銀行 世田谷支店 普通3037613 モリカワイサオ
- ②三菱UFJ銀行 三軒茶屋支店 普通0198449 モリカワイサオ
- ③三井住友銀行 世田谷支店 普通7314725 モリカワイサオ
- ④ゆうちょ銀行 ゼロゼロハチ支店 8655463 モリカワイサオ

申込用紙提出後のキャンセルはお受けできません。予めご了承ください。
切り取り線

2025年 夏季強化合宿 参加申し込み用紙

参加者氏名

緊急連絡先

参加者生年月日:

年(西暦で)

月

日生(

歳)

アレルギーなどの伝達事項欄

2025年 夏季強化合宿 スケジュール（仮）

更新日

2025/6/20 7:09

日程 2025年8月 4日（月）～8月 8日（金）5日間

宿泊先 月光温泉クアハイム

赤字が更新内容

練習場所 郡山カルチャーパーク（屋外50m プール）

時刻	7月29日(月)	時刻	7月30日(火)	時刻	7月31日(水)	時刻	8月1日(木)	時刻	8月2日(金)
		6:00	外で体操	6:00	6:00	6:00	外で体操	6:00	外で体操
7:00	集合出発	6:30	朝食	6:30	朝食	6:30	朝食	6:30	朝食
		8:30	宿→プールへ	8:30	宿→プールへ	8:20	宿→プールへ	8:30	宿→プールへ
10:30	プール到着 練習①プール慣れ		練習③Endurance		練習⑤基礎固め		練習⑦スタミナ		練習⑨調整 練習⑩POINT GET
		11:15	プール→宿	11:15	プール→宿	11:15	プール→宿		
		11:30	昼食	11:30	昼食	11:30	昼食		
	昼食（持参）							12:45	プール→宿
		13:55	宿→プールへ	13:55	宿→プールへ	13:55	宿→プールへ	13:00	昼食
	練習②Endurance		練習④SPEED		練習⑥Endurance+		練習⑧スピード	14:30	宿→東京へ
								18:30	解散予定時刻
16:45	プール→宿	16:45	プール→宿	16:45	プール→宿	16:45	プール→宿		お食事
									宿→プール
19:00	夕食	19:00	夕食	19:00	夕食	19:00	夕食		プール→宿
21:00	練習ノート提出期限	21:00	練習ノート提出期限	21:00	練習ノート提出期限	21:00	練習ノート提出期限		
22:00	完全消灯	22:00	完全消灯	22:00	完全消灯	22:00	完全消灯		

【注意事項】

※風呂の時間は各部屋ごとに決めてください。サウナ利用は18歳以上です。一般利用の入浴お客様が多いのでマナー・モラルを持ちましょう。

※コンビニに行く際は、森川コーチに一声かけてから行ってください。

※携帯電話は回収しません。何をしに福島に来ているかを各自考え携帯電話の使用も考えましょう。

※各自持参の学習内容を行う時間は、部屋ごとに作りましょう。