

JTU U19 サテライト合宿（2018／兵庫 京都）スケジュール（案）

2018年7月28日現在

- [1] 開催期間 集合：2018年8月22日（水）13時30分 / 兵庫県猪名川町
解散：2018年8月26日（日）16時00分 / 京都府亀岡市
* 集合場所・宿泊場所等詳細は参加確定者に個別通知。

[2] 内 容

第1クール：22日～23日（兵庫県川辺郡猪名川町）

テーマ：仲間を認め仲間を大切にす

第1クールは、チームビルディングを学び実際の練習を軸に仲間の存在を感じて、心配り、思いやりといった人としての質を高めるものとする。

第2クール：23日～26日（京都府亀岡市・南丹市）

テーマ：憧れのアスリートを目指す

第2クールは、8月26日の高校生大会に向けて、選手自らが一流のチームを作り、憧れのアスリートを意識して闘いに挑む。

[3] スケジュール（予告なしに変更する場合があります）

第1日目 8月22日（水） 合宿移動日およびオリエンテーション

- 14:00 集合
- 14:15 挨拶 オリエンテーション
- 14:30 講話
- 17:00 ランニング
- 18:00 夕食
- 19:00 ミーティング
- 20:00 各自の時間
- 22:00 就寝

第2日目 8月23日（木） 3種目の有酸素練習および心のミーティング

- 5:00 起床
- 5:30 挨拶
- 6:00 体幹エクササイズ
- 6:30 スイムトレーニング
- 8:30 終了
- 9:00 朝食
- 11:00 各自体操 練習の準備（京都学園大学へ移動準備）

- 11:30 講義会場の京都学園大学へ移動（集団走行練習）
- 14:00 実践型講義「チーム（組織）の大切さ～自分もチーム（組織）の原動力に！」
- 18:30 夕食
- 20:30 振り返りミーティング
- 22:00 就寝

第3日目 8月24日（金） チームビルディング チーム力で可能性を引き出す

- 5:00 起床
- 5:30 挨拶 体操 朝ジョグ5km
- 8:00 朝食
- 9:45 体操 自転車で移動
- 10:30 OWS練習 3種目のトランジット練習
*練習後 昼食
- 16:00 グループワーク
- 18:00 夕食
- 20:30 ミーティング
- 22:00 スタッフミーティング

第4日目 8月25日（土） チームビルディング チーム力で可能性を引き出す

- 5:00 起床
- 5:30 挨拶 体操 自転車の洗車と整備
身の回りの整理整頓
部屋の掃除
- 8:00 朝食・移動
- 10:00 スイム会場試泳*全国高等学校選手権出場選手のみ
- 11:30 レギュレーション（スポーツフォーオール 1F駐車場）
※バイク・ヘルメット・ユニフォームチェック
- 13:00 競技説明会受付（3F スポーツフォーオール）
- 13:30 競技説明会 メディカルレクチャー 高校生への応援
スポーツフォーオール
(〒629-0134 京都府南丹市八木町西田柳原15番1 受付・・・3階会議室入口)
- ～15:50 選手全体受付・物品配布（京都府立口丹波勤労者福祉会館）
(〒629-0134 京都府南丹市八木町西田金井畠9番地)
- 15:25 おもてなしイベント（京都府立口丹波勤労者福祉会館）
- 15:50 開会式（京都府立口丹波勤労者福祉会館）
*配布物あり参加義務 開会式後解散
- 18:00 夕食
- 20:30 振り返りミーティング

22:00 就寝

第5日目 8月26日(日) 高校生大会出場 チーム力で勝負

5:00 起床 大会の準備

6:00 朝食

7:00 宿を出発(チェックアウト)

8:00 大会会場に到着 * 荷物は京都府口丹波勤労者福祉会館1F 体育施設
大会に向けて準備
大会スケジュールに準じて行動

16:00 合宿終了式(京都府口丹波勤労者福祉会館)
解散