

令和7年度 神奈川県 春季次世代研修合宿 日程表

IN 県立スポーツセンター

	4月25日(金)	4月26日(土)		4月27日(日)	
	全員	中学2年	中学1年	中学2年	中学1年
6:00					
6:30					
7:00		7:00 起床		7:00 起床	
7:30		7:15 体操		7:15 体操	
8:00		7:30 朝食		7:30 朝食	
8:30		8:30-9:00 移動・準備運動			8:30 荷物をミーティングルームへ
9:00		9:00-11:00 水中練習②			8:35 移動・準備運動
9:30			9:45-10:45 移動・陸上トレーニング		9:00-10:45 水中練習④
10:00				10:00 荷物をグリーンハウスへ	
10:30				10:15 移動・準備運動	
11:00			11:00-13:00 水中練習②	10:45-12:30 水中練習④	
11:30		11:30 昼食			11:00 荷物をグリーンハウスへ
12:00					(グリーンハウス待機)
12:30					
13:00			13:00 昼食	12:45 昼食	
13:30		13:30-14:00 移動・準備運動		(グリーンハウス待機)	
14:00		14:00-16:00 水中練習③			
14:30				14:45 荷物をプールへ	
15:00				15:00-15:30 準備運動	
15:30			15:30-16:00 移動・準備運動	15:30-17:30 水中練習⑤【合同練習・測定】	
16:00			16:00-18:00 水中練習③		
16:30		16:15-17:15 陸上トレーニング			
17:00	17:00 集合・開校式 宿泊棟				
17:30	17:30-18:00 準備運動			17:30 閉校式 プールサイド	
18:00	18:00-20:00 水中練習①				
18:30		18:15 夕食			
19:00					
19:30		19:30 スイマー勉強会 (トレーニングについて)			
20:00					
20:30	20:15 夕食				
21:00					
21:30					
22:00		22:00 消灯			
22:30	22:30 消灯				