

年末合宿に関するお知らせ

12月22日（金）～26日（火）に実施します西市民プールにおける
福岡県年末強化合宿の初日の集合時間ですが・・・

当初の案内では8：30としておりましたが、会場の準備等の関係で
午後1：00に変更いたします。

お間違えの無いよう、参加選手へのご伝達をお願いします！

尚、種目・距離等を勘案してチーム分けをしておりますが、状況に応じて変更
になる場合もあります。

また、参加コーチが少なく、1人の持ち人数が非常に多くなっております。

業務的にも師走の忙しい時期ではありますが、お手伝い可能なコーチの方々
の参加をお願いいたします・・・。

以上、

福岡県水泳連盟 古賀啓士

2017年福岡県年末強化合宿日程表

	12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日			
GP	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
5:30	※集合は13時ですが学校 その他の事情により遅れる 場合は、練習開始前まで 参加してください。		起床・散歩(5:30-6:00)		起床・散歩(5:30-6:00)		起床・散歩(5:30-6:00)		起床・散歩(5:30-6:00)			
6:00			朝食		朝食		朝食		朝食			
7:00				朝食		朝食		朝食		朝食		
7:45			移動		移動		移動		移動			
8:15												
8:30			ストレッチ・補強 8:15-9:15	休憩 7:45-10:00	ストレッチ・補強 8:15-9:15	休憩 7:45-10:00	ストレッチ・補強 8:15-9:15	休憩 7:45-10:00	ストレッチ・補強 8:15-9:15	休憩 7:45-10:00	ストレッチ・補強 8:15-9:15	休憩 7:45-10:00
8:45												
9:00												
9:15												
9:45												
10:00												
10:15					移動 10:00-10:30		移動 10:00-10:30		移動 10:00-10:30		移動 10:00-10:30	
10:30				水中 9:15-11:30		水中 9:15-11:30		水中 9:15-11:30		水中 9:15-11:30		水中 9:15-11:30
10:45					ストレッチ・補強 10:30-11:30		ストレッチ・補強 10:30-11:30		ストレッチ・補強 10:30-11:30		ストレッチ・補強 10:30-11:30	
11:00												
11:15												
11:30					昼食 11:30-12:00		昼食 11:30-12:00		昼食 11:30-12:00		昼食 11:30-12:00	
11:45												
12:00												
12:15												
12:30			休憩 12:00-13:30	水中 11:30-13:45	休憩 12:00-13:30	水中 11:30-13:45	休憩 12:00-13:30	水中 11:30-13:45	休憩 12:00-13:30	水中 11:30-13:45		
12:45												
13:00	集合 13:00	集合 13:00										
13:15												
13:30	準備		ストレッチ 13:30-14:00		ストレッチ 13:30-14:00		ストレッチ 13:30-14:00		ストレッチ 13:30-14:00			
13:45	13:30-14:00			昼食 13:45-14:15		昼食 13:45-14:15		昼食 13:45-14:15		昼食 13:45-14:15		
14:00												
14:15		移動 準備 移動										
14:30												
14:45												
15:00	水中 14:00-16:15		水中 14:00-16:15	休憩 14:15-15:45	水中 14:00-16:15	休憩 14:15-15:45	水中 14:00-16:15	休憩 14:15-15:45	水中 14:00-16:15	休憩 14:15-15:45		
15:15												
15:30												
15:45		ストレッチ 15:45-16:15		ストレッチ 15:45-16:15		ストレッチ 15:45-16:15		ストレッチ 15:45-16:15		ストレッチ 15:45-16:15		
16:00												
16:15	移動		移動		移動		移動		移動			
16:30	16:15-16:45		16:15-16:45		16:15-16:45		16:15-16:45		16:15-16:45			
16:45												
17:00												
17:15	休憩 16:45-18:00	水中 16:15-18:30	休憩 16:45-18:00	水中 16:15-18:30	休憩 16:45-18:00	水中 16:15-18:30	休憩 16:45-18:00	水中 16:15-18:30	Aチーム 解散 17:00	水中 16:15-18:30		
17:30												
17:45												
18:00												
18:15	夕食		夕食		夕食		夕食					
18:30	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00					
18:45		移動 18:30-19:00		移動 18:30-19:00		移動 18:30-19:00		移動 18:30-19:00		Bチーム 解散 19:00		
19:00												
19:15	休憩 19:00-20:30	夕食 18:00-20:00	休憩 19:00-20:30	夕食 18:00-20:00	休憩 19:00-20:30	夕食 18:00-20:00	休憩 19:00-20:30	夕食 18:00-20:00				
19:30												
20:00												
20:30	MT(20:30-21:00)		MT(20:30-21:00)		MT(20:30-21:00)		MT(20:30-21:00)					
21:00												
21:30	消灯(22:00)		消灯(22:00)		消灯(22:00)		消灯(22:00)					

福岡県年末強化合宿参加選手チーム分け一覧 (※練習時間等は日程表参照)

チーム	NO	選手氏名	所属	学年	性別	種目	記録	指定	担当	時間帯①	時間帯②	コース数		
FSS・T (Aチーム)	1	小野 颯太郎	直方SS野上	中1	男	50FR	26.68	C	浅野	8:15-9:15	9:15-11:30	13:30-14:00	14:00-16:15	2
	2	菅田 崇斗	はるおか水巻	中3	男	50FR	25.42	B						
	3	中杉 勇斗	KSGときわ	高1	男	50FR	23.94	B						
	4	入口 直樹	KSGカホ	高1	男	50FR	24.82	B						
	5	花園 風矢	KSGカホ	高1	男	50FR	25.14	C						
	6	池上 泰正	KSG柳川	中1	男	100FLY	1:00.45	B						
	7	岡山 颯葵	直方SS野上	中3	女	50FR	27.59	B						
	8	野口 美穂	KSGときわ	中3	女	50FR	26.80	B						
FS・T (Aチーム)	1	高松 賢志	福岡金子SS	中2	男	100FR	56.46	B	堀	8:15-9:15	9:15-11:30	13:30-14:00	14:00-16:15	5
	2	村上 優希	はるおか小倉	中1	男	200FR	2:05.32	C						
	3	松藤 和輝	BS久留米	中1	男	100FR	57.69	C						
	4	塩田 駿	BS吉塚	高1	男	200FR	1:53.58	B						
	5	野元 一真	九州高校	高2	男	200FR	1:56.76	B						
	6	濱野 真祐	九州高校	高1	男	100FR	57.02	C						
	7	永野 泰紀	九州高校	高3	男									
	8	中西 貴一	サワラSS	中3	男	200FR	2:00.82	B						
	9	田中 蓮	飯塚SS	中2	男	100FR	55.99	B						
	10	坂口 弘祐	飯塚SS	中2	男	200FR	2:04.99	B						
	11	狩野 恭仁	大牟田SS	高2	男	100FR	52.65	B						
	12	榎原 成将	大牟田SS	中3	男	200FR	1:56.61	B						
	13	渡辺 健士	KSGときわ	中1	男	100FR	57.50	B						
	14	永岡 祥	コナミ徳力	中2	男	200FR	2:01.12	B						
	15	八尋 健	KSG太宰府	小6	男	200FR	2:08.72	C						
	16	湯屋 泰成	KSG九産大	高2	男	200FR	1:55.74	B						
	17	端野 映紀	はるおか赤間	高2	女	200FR	2:05.97	B						
	18	吉田 史佳	福岡金子SS	高1	女	100FR	1:00.54	B						
	19	香月 未羽	はるおか水巻	高1	女	100FR	1:00.15	B						
	20	松本 羽美	はるおか水巻	中2	女	200FR	2:11.55	C						
	21	高田 深晴	BS長住	小6	女	100FR	1:02.27	C						
	22	神武 ゆら	BS太宰府	中1	女	200FR	2:11.58	B						
	23	佐々木 きらら	BS久留米	中2	女	200FR	2:09.76	C						
	24	岡田 優	BS香椎	高2	女	100FR	59.16	B						
	25	宮崎 華子	小郡SS三国	中1	女	200FR	2:13.60	B						
FML・T (Aチーム)	1	牟田 弘樹	はるおか赤間	中2	男	400FR	4:05.27	A	目野	8:15-9:15	9:15-11:30	13:30-14:00	14:00-16:15	3
	2	仲上 佳輝	BS太宰府	高2	男	1500FR	16:04.04	B						
	3	森本 力	BS志免	高2	男	1500FR	16:13.56	B						
	4	冨田 遼太郎	BS香椎	高1	男	1500FR	16:32.84	B						
	5	渡 陽祐	BS香椎	中1	男	400FR	4:19.06	B						
	6	堀内 健裕	九州高校	高2	男	1500FR	16:02.65	B						
	7	平川 真成	大牟田SS	高1	男	400FR	4:08.87	B						
	8	築地原 智二	KSG柳川	中2	男	1500FR	16:46.59	B						
	9	鹿島 理子	はるおか赤間	高1	女	800FR	9:11.24	B						
	10	永島 莉子	福岡金子SS	中3	女	400FR	4:32.50	B						
	11	義経 奈津美	BS吉塚	高2	女	400FR	4:31.02	B						
	12	高田 航輔	九州高校	高1	男	400IM	4:27.78	B						
	13	松本 航輝	サワラSS	中2	男	400IM	4:57.95	C						
	14	今村 翼	WEスイム	中2	男	400IM	4:49.92	B						
	15	藤原 育大	福岡SC	高2	男	400IM	4:24.44	B						
	16	長谷部 泰星	KSG太宰府	中1	男	400IM	5:03.56	C						
	17	高原 彩花	BS長住	中3	女	400IM	5:01.58	B						
Br Im・T (Bチーム)	1	坂本 淳之介	JSS経浜	中2	男	200BR	2:20.15	A	徳丸	10:30-11:30	11:30-13:45	15:45-16:15	16:15-18:30	4
	2	川原 光登	はるおか水巻	中2	男	200BR	2:28.69	B						
	3	萬歳 祐仁	はるおか原	中1	男	100BR	1:09.02	B						
	4	須古井 大輝	ベスト若宮	高3	男	200BR	2:19.76	B						
	5	出口 雄騎	BS吉塚	中2	男	200BR	2:28.55	B						
	6	岡部 真之	九州高校	高1	男	100BR	1:05.37	B						
	7	池田 航士	KSG柳川	高2	男	100BR	1:04.48	B						
	8	森田 貴太	KSG柳川	中3	男	200BR	2:23.34	B						
	9	馬場 隼柱	KSGときわ	高2	男	100BR	1:05.15	B						
	10	今西 優太	KSGときわ	中3	男	200BR	2:22.03	B						
	11	岡部 眞宜	KSGときわ	中1	男	100BR	1:08.99	B						
	12	笹野 晃央	コナミ徳力	中2	男	100BR	1:11.40	C						
	13	江藤 忍	JSS伊都	中1	男	100BR	1:12.83	C						
	14	平尾 楓	はるおか水巻	中2	女	200BR	2:36.71	B						
	15	福島 由樹	BS吉塚	高2	女	200BR	2:31.81	B						
	16	真鍋 志穂	飯塚SS	中2	女	200BR	2:33.70	B						
	17	林 香純	フェニックス	中2	女	200BR	2:38.01	B						
	18	石原 愛依	KSG柳川	高1	女	200IM	2:14.08	A						
	19	近藤 歩輝	はるおか水巻	中1	男	200IM	2:17.44	B						
	20	宮城 瑠偉	WEスイム	中2	男	200IM	2:18.45	B						
	21	吉田 朝美	福岡金子SS	高1	女	200IM	2:25.60	C						
Fly・T (Bチーム)	1	戸田 夏海	九州高校	高2	男	100FLY	55.88	B	藤本	10:30-11:30	11:30-13:45	15:45-16:15	16:15-18:30	3
	2	鳥取 敬ノ介	大牟田SS	高1	男	200FLY	2:04.54	B						
	3	井上 武	KSG柳川	高2	男	200FLY	2:02.63	B						
	4	黒田 侑希	KSG柳川	中3	男	200FLY	2:08.31	B						
	5	野口 太一	KSGときわ	高1	男	100FLY	57.60	B						
	6	伊藤 翼	KSGときわ	中2	男	100FLY	59.94	B						
	7	佐藤 晴輝	KSG九産大	中2	男	100FLY	59.29	B						
	8	北崎 慎	KSGカホ	高2	男	100FLY	56.04	B						
	9	花田 映	ジャパンエースSS	中1	女	200FLY	2:25.27	B						
	10	堺 桃華	はるおか原	中2	女	100FLY	1:04.91	C						
	11	泉 遥香	ベスト若宮	高1	女	100FLY	1:04.43	C						
	12	永瀧 芳和	サワラSS	高1	女	100FLY	1:02.48	B						
	13	小山田 李未	大野城SC	中2	女	100FLY	1:02.98	B						
	14	高崎 真衣	KSGときわ	中2	女	100FLY	1:02.68	B						
Ba・T (Bチーム)	1	酒井 陽向	BS吉塚	高2	男	200BA	2:01.42	A	岸	10:30-11:30	11:30-13:45	15:45-16:15	16:15-18:30	3
	2	竹原 秀一	はるおか赤間	中1	男	200BA	2:14.27	B						
	3	井上 真	はるおか原	中1	男	200BA	2:19.13	B						
	4	宮住 要	アクションSS	高2	男	200BA	2:11.25	C						
	5	下司 一八	ベスト橋本	高2	男	100BA	59.92	C						
	6	井上 弥太郎	BS太宰府	高2	男	200BA	2:09.45	C						
	7	濱崎 凌	九州高校	高2	男	100BA	59.90	C						
	8	金川 直樹	九州高校	高1	男	200BA	2:08.57	B						
	9	林 星那	九州高校	高1	男	100BA	1:04.11	C						
	10	狩又 俊介	KSGいしくら	中2	男	200BA	2:09.50	B						
	11	築地原 裕人	KSG柳川	高2	男	100BA	1:00.40	C						
	12	小鶴 皓大	KSGカホ	中3	男	100BA	58.45	B						
	13	原田 世菜	はるおか原	中3	女	100BA	1:04.95	B						