

2018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	会場準備10:00		起床・散歩(5:30-6:00)		起床・散歩(5:30-6:00)		起床・散歩(5:30-6:00)		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				休憩 7:45-10:00		休憩 7:45-10:00		休憩 7:45-10:00		休憩 7:45-10:00		休憩 7:45-10:00
8:30			ストレッチ・補強 8:15-9:15				ストレッチ・補強 8:15-9:15				ストレッチ・補強 8:15-9:15	
8:45												
9:00												
9:45												
10:00					移動 10:00-10:30		移動 10:00-10:30		移動 10:00-10:30		移動 10:00-10:30	
10:15												
10:30		水中 9:15-11:30		水中 9:15-11:30		水中 9:15-11:30		水中 9:15-11:15		移動 10:00-10:30		
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 10:30-11:15			
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 12:00-13:00	水中 11:15-13:15		
12:45												
13:00	西市民プール集合13:00								ストレッチ 13:00-13:30			
13:15	開会式											
13:30										昼食 13:30-14:00		
13:45			ストレッチ 13:30-14:00	昼食 13:45-14:15	ストレッチ 13:30-14:00	昼食 13:45-14:15	ストレッチ 13:30-14:00	昼食 13:45-14:15				
14:00	水中 14:00-16:15	ホテル移動 後練習準備							水中 13:30-15:30	休憩 14:00-15:00		
14:15												
14:30												
14:45												
15:00					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												ストレッチ 15:00-15:30
15:45												
16:00			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					
16:15	移動 16:15-16:45		移動 16:15-16:45		移動 16:15-16:45		移動 16:15-16:45		水中 15:30-17:30			
16:30												
16:45								掃除 片付け				
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				
17:30										掃除 片付け		
17:45												
18:00										解散18:00		
18:15	夕食 18:00-19:00		夕食 18:00-19:00		夕食 18:00-19:00		夕食 18:00-19:00					
18:30			移動 18:30-19:00		移動 18:30-19:00		移動 18:30-19:00		移動 18:30-19:00			
18:45												
19:00												
19:15	休憩 19:00-20:30	夕食 19:00-20:00	休憩 19:00-20:30	夕食 19:00-20:00	休憩 19:00-20:30	夕食 19:00-20:00	休憩 19:00-20:30	夕食 19:00-20:00				
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)					

2018年度福岡県水泳連盟強化合宿参加者名簿

NO	選手氏名	所属	学年	性別	種目	記録	指定	担当
NO.1	田中 蓮	飯塚SS	中3	男	50FR	25. 59	B	古賀 (佐藤) (西山)
NO.2	布谷真人	KSG柳川	中2	男	50FR	26. 64	C	
NO.3	林 春輝	フェニックス	中2	男	50FR	26. 21	C	
NO.4	入口直樹	KSGカホ	高2	男	50FR	24. 56	B	
NO.5	花岡風矢	KSGカホ	高2	男	50FR	24. 85	C	
NO.6	富野陽輝	プリオSC	中2	男	50FR	25. 81	B	
NO.7	井上欣次郎	BS太宰府	高1	男	100FR	54. 84	C	
NO.8	藤浦飛羽	KSG太宰府	高1	男	100FR	55. 25	C	
NO.9	加藤秀太	KSG九産大	中2	男	100FR	55. 86	B	
NO.10	池上泰正	KSG柳川	中2	男	100FR	54. 21	B	
NO.11	小野颯太郎	直方SC野上	中2	男	100FR	56. 05	B	
NO.12	小山陽翔	直方SC野上	中3	男	100FR	52. 27	B	
NO.13	渡辺健士	KSGときわ	中2	男	100FR	55. 07	B	
NO.14	生田大翔	BS長住	中1	男	200FR	2:08. 86	C	
NO.15	島田想大	BS古賀	中1	男	200FR	2:04. 66	B	
NO.16	久保田心愛	はるおか赤間	中1	男	200FR	2:04. 36	B	
NO.17	小野祐太	BS長住	高2	男	100FLY	57. 76	C	
NO.18	萬燈祐仁	はるおか原	中2	男	100FLY	56. 35	A	
NO.19	前田和隆	コナミ大野城	中3	男	100FLY	59. 69	C	
NO.20	菊池裕斗	KSG太宰府	小6	男	200IM	2:22. 56	C	
NO.21	伊東 翼	KSGときわ	中3	男	100FLY	56. 89	B	岸 (柳田) (平田)
NO.1	濱野真拡	九州高校	高2	男	100FLY	58. 97	C	
NO.2	野口太一	KSGときわ	高2	男	100FLY	57. 89	C	
NO.3	神崎大空	KSGときわ	高2	男	100FLY	58. 62	C	
NO.4	林 星那	九州高校	高2	男	100BA	1:03. 66	C	
NO.5	白井佑弥	北豊SC	中3	男	100BR	1:08. 61	B	
NO.6	池田航士	KSG柳川	高3	男	100BR	1:01. 90	B	
NO.7	椿原彪斗	大牟田SS	中1	男	100BR	1:11. 29	B	
NO.8	今西優太	KSGときわ	高1	男	100BR	1:05. 20	B	
NO.9	岡部眞宜	KSGときわ	中2	男	100BR	1:06. 05	B	
NO.10	岡部眞之	九州高校	高2	男	100BR	1:07. 22	B	
NO.11	井上 真	はるおか原	中2	男	200BA	2:15. 40	B	
NO.12	壹岐 航	大牟田SS	中1	男	200BA	2:18. 18	B	
NO.13	北嶋優司	BS太宰府	高1	男	200BR	2:25. 47	C	
NO.14	出口雄騎	BS吉塚	中3	男	200BR	2:25. 63	B	
NO.15	本田海斗	KSG九産大	中1	男	200BR	2:31. 93	B	
NO.16	江藤 忍	JSS伊都	中2	男	200BR	2:22. 31	B	
NO.17	真鍋大作	飯塚SS	高2	男	200BR	2:18. 17	B	
NO.18	森田貫太	KSG柳川	高1	男	200BR	2:23. 11	B	
NO.19	坂本淳之介	JSS姪浜	中3	男	200BR	2:18. 80	A	
NO.20	江崎隆真	KSG柳川	中1	男	100FLY	1:01. 00	C	

NO.1	小鶴皓大	KSGカホ	高1	男	100BA	57.38	B	目野 (森本)
NO.2	濱崎 凌	九州高校	高3	男	100BA	58.82	B	
NO.3	狩又俊介	KSGいしくら	中3	男	200BA	2:08.91	B	
NO.4	松藤和輝	BS久留米	中2	男	200FR	1:58.61	B	
NO.5	坂口弘祐	飯塚SS	中3	男	200FR	2:01.36	B	
NO.6	野元一真	九州高校	高3	男	200FR	1:55.74	B	
NO.7	金川直樹	九州高校	高2	男	200BA	2:07.43	B	
NO.8	酒井陽向	BS長住	高3	男	200BA	2:01.64	B	
NO.9	竹原秀一	はるおか赤間	中2	男	200BA	2:04.09	A	
NO.10	中本和馬	BS長住	高1	男	200IM	2:13.16	C	
NO.11	近藤歩輝	はるおか水巻	中2	男	200IM	2:13.74	B	
NO.12	藤原育大	福岡SC	高3	男	200IM	2:02.33	B	
NO.13	宮城瑠偉	WEスイムクラブ	中3	男	200IM	2:14.00	B	
NO.14	原 空輝	ALWAYS	中3	男	200IM	2:08.91	B	
NO.15	諸熊雄大	BS志免	中2	男	400FR	4:11.86	B	
NO.16	八尋 健	KSG太宰府	中1	男	400FR	4:26.92	C	
NO.17	永岡 祥	コナミ徳力	中3	男	400FR	4:05.00	B	
NO.18	引地元気	BS長住	中2	男	400IM	4:36.72	B	
NO.19	黒田侑希	KSG柳川	高1	男	400IM	4:28.22	B	
NO.20	高田航輔	九州高校	高2	男	400IM	4:22.11	A	
NO.21	築地原智二	KSG柳川	中3	男	1500FR	16:24.22	B	
NO.22	堀内健裕	九州高校	高3	男	1500FR	16:02.15	B	
NO.1	原田世菜	はるおか原	高1	女	100BA	1:05.93	B	浅野 (酒井)
NO.2	今山里緒奈	KSG柳川	高2	女	100BA	1:05.65	B	
NO.3	大迫詩乃	KSGときわ	高2	女	100BR	1:13.03	B	
NO.4	泉 遥香	ベスト若宮	高2	女	100FLY	1:04.52	C	
NO.5	中村留華	ベスト若宮	高1	女	100FLY	1:04.39	C	
NO.6	高崎真衣	KSGときわ	中3	女	100FLY	1:03.90	B	
NO.7	高田深晴	BS長住	中1	女	100FR	59.25	B	
NO.8	松藤美希	KSG柳川	中1	女	100FR	1:02.13	B	
NO.9	岡山颯葵	直方SC野上	高1	女	100FR	59.05	B	
NO.10	大塚優花	KSGカホ	中1	女	100FR	1:02.10	B	
NO.11	堀内胡良	BS志免	中2	女	200BA	4:24.40	C	
NO.12	末安満陽	はるおか原	高2	女	200BA	2:20.12	B	
NO.13	高木陽菜	KSG九産大	中2	女	200BR	2:39.29	B	
NO.14	真鍋志穂	飯塚SS	中3	女	200BR	2:33.70	B	
NO.15	花田 咲	KSG志免	中2	女	200FLY	2:22.51	C	
NO.16	高原桜唯	BS長住	中1	女	200FR	2:13.08	B	
NO.17	平尾 楓	はるおか水巻	中3	女	200IM	2:23.83	B	
NO.18	石原愛依	KSG柳川	高2	女	200IM	2:14.99	A	
NO.19	高原彩花	BS長住	高1	女	400IM	4:54.98	B	
NO.20	田山芽咲	ベスト若宮	高1	女	50FR	27.07	B	
NO.21	野口美穂	KSGときわ	高1	女	50FR	26.79	B	
NO.22	今西陽菜	KSGときわ	中2	女	50FR	28.06	B	