TOKUSHIMA SWIM CAMP 2026　スケジュール

	12月29日（火）	12月30日（水）
6:00		6:00 起床
		6:30 朝食
7:00		7:00-7:30 部屋の清掃・出発準備
		7:45 宿舎出発
8:00	8:15 集合・受付	8:00-8:30 会議室 **競泳の競技規則**
	8:15-9:00　会議室 **開校式　スイムキャンプの目的 について**	8:45-10:45　プール **水中トレーニング**
9:00	9:00-10:00　プール **泳ぎの基礎基本**	
10:00	10:15～11:15 **栄養の基礎・基本（田代先生）**	
11:00	11:15-12:00 **メンタルコンディショニング(田代先生)**	11:00-11:30 会議室 **スポーツの価値・水泳の歴史**
12:00	12:00-13:00 昼食・休憩	12:00-13:00 昼食・休憩
13:00	13:15-14:30 プールサイド **アイスブレイキングと身体づくり・動きづくりのトレーニング　（藪内先生）**	13:00-13:30 会議室　**水泳の科学**
14:00		13:45-15:45 プール **水中トレーニング**
15:00	14:45-16:45 プール **水中トレーニング**	
16:00		16:00-16:45　会議室 **振り返りとまとめ**
		16:45 **閉講式**
17:00	17:00 プール出発	17:00 解散
18:00	18:00-19:00 夕食	
19:00	19:00-21:00 入浴・**個人面談**等	
20:00		
21:00	就寝準備・荷物整理	
22:00	消灯	

水泳
座学
陸トレ