2016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	Na	K①	K②	Na	K①	K②	Na	K①	K②	Na	K①	K②	Na	K①	K②
6:00	※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、練習開始前までに参加してください			起床・散歩(6:00-6:30)			起床・散歩(6:00-6:30)			起床・散歩(6:00-6:30)			起床・散歩(6:00-6:30)		
6:30				朝食(6:30-7:30)			朝食(6:30-7:30)			朝食(6:30-7:30)			朝食(6:30-7:30)		
7:00															
7:30				準備			準備			準備			準備		
8:00				移動(8:00-8:30)			移動(8:00-8:30)			移動(8:00-8:30)			移動(8:00-8:30)		
8:30				体操 8:30-9:00	体操 8:30-9:00	休憩 8:30-9:30	体操 8:30-9:00	体操 8:30-9:00	休憩 8:30-9:30	体操 8:30-9:00	体操 8:30-9:00	休憩 8:30-9:30	体操 8:30-9:00	体操 8:30-9:00	休憩 8:30-9:30
8:45															
9:00				水中 9:00-11:30	水中 9:00-11:15		水中 9:00-11:30	水中 9:00-11:15		水中 9:00-11:30	水中 9:00-11:15		水中 9:00-11:30	水中 9:00-11:15	
9:15															
9:30						体操 9:30-10:00			体操 9:30-10:00			体操 9:30-10:00			体操 9:30-10:00
9:45															
10:00						補強 10:00-11:15			補強 10:00-11:15			補強 10:00-11:15			補強 10:00-11:15
10:15															
10:30															
10:45															
11:00															
11:15					昼食 11:15-11:30			昼食 11:15-11:30			昼食 11:15-11:30			昼食 11:15-11:30	
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					休憩 11:45-13:45			休憩 11:45-13:45			休憩 11:45-13:45			休憩 11:45-13:45	
12:00				休憩 12:00-15:00			休憩 12:00-15:00			休憩 12:00-15:00			休憩 12:00-15:00		
12:15						水中 11:15-13:30			水中 11:15-13:30			水中 11:15-13:30			水中 11:15-13:30
12:30															
12:45															
13:00	集合	集合	集合												
13:15															
13:30	準備 13:30-14:00	準備 13:30-14:00	移動 準備 移動			昼食 13:30-14:00			昼食 13:30-14:00			昼食 13:30-14:00			昼食 13:30-14:00
13:45					体操 13:45-14:15			体操 13:45-14:15			体操 13:45-14:15			体操 13:45-14:15	
14:00	水中 14:00-16:30	水中 14:15-16:15				休憩 14:00-15:45			休憩 14:00-15:45			休憩 14:00-15:45			休憩 14:00-15:45
14:15					水中 14:15-16:30			水中 14:15-16:30			水中 14:15-16:30			水中 14:15-16:30	
14:30															
14:45															
15:00				補強 15:00-16:00			補強 15:00-16:00			補強 15:00-16:00			補強 15:00-16:00		
15:15															
15:30															
15:45			体操 15:45-16:15			体操 15:45-16:15			体操 15:45-16:15			体操 15:45-16:15			体操 15:45-16:15
16:00				水中 16:00-18:30			水中 16:00-18:30			水中 16:00-18:30			水中 16:00-18:30		
16:15			水中 16:15-18:30			水中 16:15-18:30			水中 16:15-18:30			水中 16:15-18:30			水中 16:15-18:30
16:30	補強 16:30-17:30	補強 16:30-17:30			補強 16:30-17:30			補強 16:30-17:30			補強 16:30-17:30			補強 16:30-17:30	
16:45															
17:00															
17:15															
17:30	移動 17:30-18:00	移動 17:30-18:00			移動 17:30-18:00			移動 17:30-18:00			移動 17:30-18:00				
17:45															
18:00		休憩 18:00-18:30			休憩 18:00-18:30			休憩 18:00-18:30			休憩 18:00-18:30				
18:15															
18:30		夕食 18:30-19:00	移動 18:30-19:00	移動 18:30-19:00	夕食 18:30-19:00	移動 18:30-19:00	移動 18:30-19:00	夕食 18:30-19:00	移動 18:30-19:00	移動 18:30-19:00	夕食 18:30-19:00	移動 18:30-19:00	施設片付け等後 ～解散～		
18:45															
19:00	夕食 19:00-20:00		夕食 19:00-20:00	夕食 19:00-20:00		夕食 19:00-20:00	夕食 19:00-20:00		夕食 19:00-20:00	夕食 19:00-20:00		夕食 19:00-20:00			
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(21:30)			消灯(21:30)			消灯(21:30)			消灯(21:30)					
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	指定	担当	時間帯①		時間帯②		コース数
N･T (Na)	1	平河　楓	BS太宰府	A	徳丸	8:30-9:00	9:00-11:30	15:00-16:00	16:00-18:30	2
	2	坂本　淳之介	JSS姪浜	A						
	3	牟田　弘樹	はるおか赤間	A						
	4	真鍋　志穂	飯塚SS	A						
	5	宮崎　菜々子	桜泳小郡三国	A						
	6	石原　愛依	KSG柳川	A						
FS･T (K①)	1	高木　研人	ベスト若宮	B	堀	8:30-9:00	9:00-11:15	13:45-14:15	14:15-16:30	5
	2	永野　泰紀	九州高校	B						
	3	小野　祐太	BS長住	B						
	4	花岡　風矢	KSGカホ	B						
	5	狩野　恭仁	桜泳大牟田	B						
	6	関　健成	はるおか小倉	B						
	7	濱野　綾人	九州高校	B						
	8	田中　蓮	飯塚SS	B						
	9	椿原　成將	桜泳大牟田	B						
	10	入口　直樹	KSGカホ	B						
	11	堀内　健裕	九州高校	C						
	12	後藤　亮太	九州高校	C						
	13	野元　一真	九州高校	B						
	14	湯屋　泰成	KSG九産大	B						
	15	宮城　瑠偉	WEスイムクラブ	B						
	16	築地原　智二	KSG柳川	B						
	17	足立　佳次郎	ベスト則松	C						
	18	中西　貴一	サワラSS	C						
	19	福島　香織	BS太宰府	B						
	20	佐々木きらら	BS久留米	B						
	21	志水　妃来	はるおか原	B						
	22	端野　咲紀	はるおか赤間	B						
	23	岡田　慶	BS香椎	B						
	24	柴戸　涼	コナミ徳力	B						
	25	和佐　楓	KSG柳川	B						
	26	松本　羽美	はるおか水巻	C						
	27	吉田　久乃	BS香椎	B						
	28	澤邉　花音	はるおか赤間	B						
FML･T (K②)	1	塩田　駿	BS吉塚	B	目野	8:30-11:15	11:15-13:30	15:45-16:15	16:15-18:30	4（3）
	2	永岡　祥	コナミ徳力	B						
	3	平川　真成	桜泳大牟田	B						
	4	岡崎　拓夢	福岡SC	B						
	5	奥田　開登	九州高校	C						
	6	仲上　佳輝	BS太宰府	B						
	7	森本　力	BS志免	B						
	8	冨田　遼太郎	BS香椎	B						
	9	高田　航輔	はるおか赤間	B						
	10	中本　和馬	BS長住	C						
	11	藤原　育大	福岡SC	B						
	12	藤田　斗優	福岡SC	B						
	13	義経　奈津美	BS吉塚	B						
	14	松村　咲良	福岡SC	B						
	15	鉄川　奈央	BS志免	B						
	16	鹿島　理子	はるおか赤間	B						
	17	中川　暁音	はるおか赤間	C						
B･T (K①)	1	池田　航士	KSG柳川	B	松本	8:30-9:00	9:00-11:15	13:45-14:15	14:15-16:30	3
	2	中村　祐輔	BS香椎	B						
	3	萬燈　祐仁	はるおか原	B						
	4	北嶋　優司	BS太宰府	B						
	5	笹野　晃央	コナミ徳力	C						
	6	熊本　凌汰	BS太宰府	B						
	7	須古井　大輝	ベスト若宮	B						
	8	東　功大	九州高校	B						
	9	平河　克樹	BS太宰府	B						
	10	森田　貫太	KSG柳川	B						
	11	川原　光登	はるおか水巻	C						
	12	榮樂　遥香	フェニックス	B						
	13	福島　由樹	BS吉塚	B						
	14	林　杏純	フェニックス	B						
	15	平尾　楓	はるおか水巻	B						
	16	倉掛　咲千	BS太宰府	B						
特種･T (K②)	1	金川　遼祐	九州高校	B	岸	8:30-11:15	11:15-13:30	15:45-16:15	16:15-18:30	5
	2	辻　泰成	桜泳大牟田	B						
	3	北崎　慎	KSGカホ	B						
	4	戸田　夏海	九州高校	B						
	5	井上　武	KSG柳川	B						
	6	永留　将太	BS香椎	B						
	7	榊　大希	九州高校	B						
	8	濱崎　凌	九州高校	C						
	9	酒井　陽向	BS吉塚	B						
	10	築地原　裕人	KSG柳川	B						
	11	狩又　俊介	KSGいしくら	B						
	12	中島　蓮斗	BS太宰府	B						
	13	小鶴　皓大	KSGカホ	B						
	14	金川　直樹	はるおか赤間	B						
	15	木下　月都	BS太宰府	B						
	16	綱本　大輝	サワラSS	B						
	17	近藤　歩輝	はるおか水巻	B						
	18	渡　陽祐	BS香椎	B						
	19	原田　世菜	はるおか原	B						
	20	坂田　菜摘	福大若葉	B						
	21	堺　桃華	はるおか原	B						
	22	後藤　梨央音	はるおか赤間	B						
	23	畑田　真奈穂	BS久留米	B						
	24	前田　胡実	KSG太宰府	C						
	25	大友　優里	BS香椎	B						
	26	宇戸　優紀	フェニックス	B						
	27	藤村　沙希	BS久留米	C						
	28	高原　彩花	BS長住	B						
	29	坂田　侑賀子	KSG太宰府	C						