

2023年度和歌山県水泳連盟合同強化練習会について

趣旨	<ul style="list-style-type: none">・将来の国体選手、強化指定選手育成の為に強化練習を行う。・県内チームの選手同士で合同練習を行い、切磋琢磨し量・質ともに高い強化練習を実施すること。
練習場所	秋葉山公園県民水泳場（屋内50mプール）
日程	2023年12月24日（日）～12月27日（水）4日間
参加対象	①県内の中学、高校の選手（40名程度）5レーン使用 ※人数が多い場合は、スタッフの所属選手を優先し、抽選を行います。 ②県合宿に参加している指導者の所属するクラブ、学校の選手 3レーン使用 ③資格級が9級以上の選手 2レーン使用
指導者	競泳委員会スタッフ等
参加費用	1日1,000円 ※午前のみ、午後のみ参加でも1,000円とします。 ※初回参加日にまとめて徴収させていただきます。 申込書の参加日に出欠をご記入ください。
その他	<ul style="list-style-type: none">・申込時にスタッフがコースの振り分けを行います。・練習道具等必要なものを準備しておくこと。・練習中に体調不良等が出た場合、迎えに来てもらうことがあります。その場合の参加費等の返金は致しません。また、快復後の練習復帰は認めません。
問合・申込	担当 下田 a.shimoda@wakayama-wky.ed.jp ※申込締切を12月1日（金）とします。

スケジュール（予定）

12月24日（日）～12月27日（水）	
11:20	プールサイド集合
11:30～12:00	ドライランド（陸上トレーニング）
12:00～14:30	水中練習
休憩	
16:30～17:00	ドライランド（陸上トレーニング）
17:00～19:00	水中練習