



2020年

KITAJIMAQUATICS

×

LIFESAVING

LIFESAVING

- **【目的】**

- 《泳力目標》

- ①小学生：100m個人メドレー1分30秒、200m個人メドレー2分59秒を目指す
200m自由形2分20秒を目指す
 - ②中学生・高校生：100m個人メドレー1分15秒、200m個人メドレー2分39秒を目指す
400m自由形(男子)4分50秒、(女子)5分10秒を目指す
 - ③LIFESAVING競技におけるトップアスリートを目指す

- ※全日本ジュニア・ユース選手権でのメダル獲得、全日本選手権での決勝進出※

- 《精神力目標》

- ①トレーニングや監視活動を通し、心技体を鍛え、命の尊さを学ぶ

- **【条件】**

- 200m個人メドレーを泳げる、小学生～高校生

詳細

- **【場所】** 日大豊山
- **【時間】** 19:00～20:30,17:30～19:00
- **【曜日】** 月・水・木・土
- **【内容】** 競泳練習・LIFESAVING競技練習・心肺蘇生練習
- **【金額】** 22,000円(最低12回)
- **【都度】** チケットDで参加可能
- **【担当】** 葺本康隆・古金源太・寒河江健太・他



2020年合宿スケジュール

【1月】

- 4日(土)@明治神宮 《初詣&保護者会》
- 5日(日)@片瀬江ノ島 《初漕ぎ&レクリエーション》

【4月】

- 1日(水)~2日(木)@千葉県 《海合宿》

【5月】

- 2日(土)~3日(日)@神奈川 《海合宿》

【7月-8月】

- 未定 《監視活動》

【8月】

- 未定 《海合宿》

【12月】

- 未定 《プール合宿》



2020年大会スケジュール

【2月】全日本ジュニア・ユース

- 15日(土)~16日(日)@世田谷区立総合運動場プール 《プール競技》

【8月】全日本ジュニア・ユース

- 未定 《オーシャン競技》

【その他】地区大会

【ビーチ祭り】6月親子でビーチ大会に参加する



その他

【合宿参加申込方法】

チケットEで予約+振込

※振込ではなくクレジット対応になる場合もあります

【大会参加申込方法】

①全日本ジュニア/ユース大会(海・ビーチ・プール)※年3回程度

大会エントリー費+チケットE

②地区大会※複数回

練習回数(AM/PMの2回分)に含む+大会エントリー費+チケットE