

# 令和6年度 第1回選手強化・普及練習会

兼 2024年度（一社）日本パラ水泳連盟 普及合宿（南地区）

## 開催要項

- 目的** 九州内の登録選手における競技力向上及びパラ水泳の普及をめざす。  
また、所属指導者や保護者および九州エリアの公認指導者が参加することにより、よりパラ水泳の知識等を取得していただき、選手に応じた技術向上をめざす。
- 主催** 九州障がい者水泳連盟（以下「KSFD」という）
- 日時・内容** 令和6年5月11日（土）～12日（日） スケジュール別途記載
- 場所** セミコンスポーツプラザ 宮崎県児湯郡新富町上富田 4700-2  
ラグゼーッ葉／コテージヒムカ 宮崎県宮崎市山崎町浜山
- 対象者** 選手・コーチ保護者等：令和6年度 KSFD 登録者（身体・知的）  
および、（一社）日本パラ水泳連盟（以下、「JPSF」という）登録選手、  
地域担当理事より推薦があり KSFD が承認した者  
指導者：JPSF 公認パラ水泳指導員（令和6年度資格有効者）または、  
令和6年度の初級（Step1 & 2）を取得希望する者
- 定員** 20名程度とする。  
参加者が想定より多く上回る場合は、KSFD 登録選手を優先する。
- 講師** ・九州障がい者水泳連盟 役員  
JPSF 公認技術委員（テクニカル、メディカル、トレーナー、指導員）  
・味の素株式会社 「勝ち飯®」食とアミノ酸コンディショニング講習会担当
- 費用** KSFD登録選手：5,000円 その他選手：8,000円  
コーチ、保護者等：3,000円  
JPSF 公認指導員等：無料  
いずれも、2日目の昼食代、施設使用料、保険料込み。  
宿泊費：1人 9,900円（1泊2食付）  
※選手のみ参加の場合は、3人～5名程度の相部屋となります。
- 申込み先** 申込書の必要事項を記入し、メールまたはFAXにて下記宛先へお申し込み下さい。  
**問合先** また、参加費等は締め切りまでにお振込ください。  
受付期間：令和6年4月8日（月）～22日（月）  
九州障がい者水泳連盟事務局 担当：平川  
E-mail: jimukyoku@oitaparaswim.com  
FAX：097-576-8216

～振込先～

西日本シティ銀行 高宮支店（店番号209）

普通口座 3008588

口座名称 九州障がい者水泳連盟

※振込手数料は各自でご負担願います。

申込後のキャンセル、当日欠席については、参加料の返還は致しません。

10. 免責事項 練習中の疾病、事故については、応急処置のみとする。健康・安全については各自責任を持つこと。なお、レクリエーション保険（補償額：通院3,000円、入院5,000円、死亡・後遺障害500万円）に加入しておきますが、通院等の報告は事務局へ連絡の上、必要書類を受け取り、保険請求について各自で申請をお願いします。

#### 11. その他

- 集合は、ラグゼーッ葉／コテージヒムカのヒムカセンター1F「ホライズン」となります。スタッフの打ち合わせが終わり次第、受付開始となります。
  - 1日目の昼食は、各自でご準備ください。
  - 2日目の昼食（お弁当）は、食物アレルギーに配慮されたお弁当の準備はできません。必要に応じて各自追加でご準備ください。
  - 選手の担当コーチ・介助者・保護者等も参加申込みいただくと、一緒に講義など受講できます。1日目の入水はスクール会員さんがいらっしゃいますのでプールサイドの入場は制限させていただきますが、練習メニューや内容のご質問は夕食の際にでも講師へお尋ねください。申込されない帯同者は、入館・入室（見学含）をお断りします。
  - 今年度より、JPSF公認指導者のスキルアップおよび地域での取り組み強化のため参加枠を設けました。ボランティア（無報酬、交通費等も実費）としての参加となりますが、実務を積み、ステップアップしていった際には、連盟主催の練習会等で中心的な活躍が出来るようにご協力をお願いいたします。
  - 各感染対策について各自で努めるようお願いいたします。また、練習会場や宿泊施設の感染対策指針には従うようお願いいたします。
  - 宿泊については強制ではございませんが、全日程（1日目は水トレ終了まで。2日目はドライランドから。）のご参加を前提にお申し込みください。諸事情あって全日程参加が難しい方は事務局へご相談ください。（参加費の日割りなどはありません）
  - 会場移動のバスは、宿泊者のみの利用となります。
  - 欠席時の宿泊代について。ホテルのキャンセル料は、自己負担いただきます。（前日50%、当日100%）キャンセル料と振込手数料を除いた金額を、指定口座へ後日返金致します。
- ホテルの宿泊代について
- |    |       |                |             |
|----|-------|----------------|-------------|
| 当日 | 1泊2食付 | 1部屋2名以上の利用の場合  | 9,900円（税込）  |
|    |       | 1部屋1名でご利用希望の場合 | 15,400円（税込） |
| 前泊 | 1泊朝食付 | 1部屋2名以上の利用の場合  | 7,700円（税込）  |
|    |       | 1部屋1名でご利用希望の場合 | 13,200円（税込） |

## スケジュール

時間帯	活動	内容	講師・主担当
5月11日(土) 第1日目			
9:45	指導員集合	連盟スタッフ・JPSF 公認指導者 集合	場所：ヒムカセンター1F 「ホライズン」
10:00	選手受付	ラグゼーッ葉/コテージヒムカ「ホライズン」	
10:10	オリエン テーション	予定確認、宿泊者へ連絡事項 自己紹介など	事務局
10:30	講義①	「勝ち飯®」食とアミノ酸コンディショニング	味の素株式会社
12:00 13:30	昼食・休憩	自分の昼食を見ながら振り返り ※各自でご準備ください	
	移動	バス13:30出発→14:00到着	
14:10 15:05	講義②	(1) 杭州アジアパラ競技大会帯同報告 (2) 呼吸法と肩・股の使い方	岡松 将吾
15:15 16:15	ドライトレーニング	講義をもとに、実際にやってみよう	岡松 将吾
16:30 18:30	水トレ①	泳力チェック 基本姿勢	川越 美希
	移動	バス18:50出発→19:20到着	
19:30	夕食		
20:30	連絡事項		
	チェックイン		
		入浴・就寝準備等	
22:00	消灯		
5月12日(日) 第2日目			
7:00	朝食		
8:30	チェックアウト 移動	バス8:30出発→9:00到着	
8:50	入館開始	2F スタジオで集合	事務局
9:00	ドライ トレーニング	水泳競技につながる、 ストレッチと体幹トレーニング	岡松 将吾
10:00 13:00	水トレ②	基本姿勢・ドリル練習 種目別グループ指導・スピード練習	川越 美希
13:00	昼食		参加費にお弁当代を 含んでいます。
14:00 14:30	ミーティング	今年度の予定などお知らせ 競技会に関する説明、質問応答	事務局 JPSF 技術委員
14:30 15:00	閉会 解散		事務局

※内容・時間については変更になることがあります。

※水トレ① 2レーンで実施、水トレ② 6レーンで実施

※講義②&ドライトレーニング ストレッチマット持参