

2025 年度 パラ水泳ジュニアトレーニングキャンプ(南エリア)

南エリアキャンプ実施要項

主催 一般社団法人日本パラ水泳連盟

主管 九州障がい者水泳連盟

1. 目的

パラ水泳競技は、幼少期から障がいの特性に合った指導を実行するのが望ましい。しかし、地域によっては指導者の不足等により、選手が居住地で十分な指導を受けることができる状況にはない。

このため、今年度も公益財団法人ゴールドウィン西田東作スポーツ振興記念財団の助成を受けて、パラ水泳の普及・啓発とジュニア選手を対象にしたジュニアトレーニングキャンプ発掘を実施する。

エリアキャンプとして、東、西、南の3つのエリアで1泊2日のキャンプを各1回と、各エリアの選手全員を一同に集めた中央キャンプを1泊2日の日程で実施する。

2. 日程 2025年5月31日(土) 13時 ~ 6月1日(日) 12時まで

地域	開催日	時間	施設名	スタッフ	参加選手
南エリア	5月31日 ~6月1日	13時~ 翌13時	寿ランド (沖縄県)	4~5名	10~20名

3. 内容

キャンプでは、連盟のガイドラインに従い、各エリアとも共通のメニューと教材を使用し、主に体幹トレーニング及び泳力向上のためのトレーニングを実践する。

トレーニングと併せて、タイム計測も合わせて行う。

<1日目>.....13:00~18:30	<2日目>.....9:00~13:00
・オリエンテーション 30分	・ドライトレーニング 45分
・ドライトレーニング 60分	・スイム練習 120分
・スイム練習 120分	・ミーティング 45分
・講義 60分	詳細の内容は、別紙参照

4. 参加費

- ・参加費 無料 ※希望者には、宿舍とお弁当のご案内をいたします。
- ・交通費 会場までの交通費は参加者負担とする

5. 参加資格

身体障がい者手帳（肢体不自由または視覚障がいの方）をお持ちの方で、小学1年生以上の方

5. 申込み

5月9日(金)までに申込書に必要事項を記入の上、下記事務局へメールまたはFAX・郵送してください。

九州障がい者水泳連盟 事務局(担当: 平川)

〒870-1123 大分市大字寒田871番地の1 弘貴建設工業ビル203(株)Glory.2015 内

FAX:097-576-8216 E-mail:jimukyoku@oitaparaswim.com

6. 連絡事項

- ・ キャンプ中の保険は主催者にて一括加入します。
- ・ キャンプ中の疾病、けがについては応急処置のみ対応します。
- ・ 感染対策は各自で実施し、参加者同士が安心して活動できるように協力をお願いします。
- ・ 練習に必要な用具(ストレッチマット等)や飲料等は各自で準備してください。
- ・ 昼食は各自でご準備ください。(希望者購入可)
- ・ 未成年の選手は参加にあたり保護者の参加同意書欄にご記入ください。

2025年度 南エリアキャンプ スケジュール

5月31日（土）13：00～18：30		
13：00	受付 開講式 オリエンテーション	場所：寿デイサービス 講師紹介、受講生自己紹介
13：30	講義 「ドライトレニングってなに？」 （仮題）	・各自飲み物、ストレッチマット持参
14：30	ドライトレニング	
15：30	着替え	場所：寿スイミングスクール （25m×6レーン 水深 1.0m）
16：00	水中練習①	・各自飲み物持参
18：00	着替え	
18：15	連絡事項	場所：寿デイサービス
18：30	1日目終了	
6月1日（日）9：00～13：00		
9：00	受付 1日目の振り返り	場所：寿デイサービス
9：15	ドライトレニング	・各自飲み物、ストレッチマット持参
10：00	着替え	場所：寿スイミングスクール （25m×6レーン 水深 1.0m）
10：15	水トレ②	・各自飲み物持参
12：15	着替え	
12：30	キャンプの振り返り 閉講式	場所：寿デイサービス
13：00	解散	

＝この事業は、下記の財団の助成を受けております＝