

KCA 公式 LINE 特別企画

この夏、大きな成長を遂げる！

KCA CAMP 2022

2022年7月29日(金)~31日(日)



全てのジュニアアスリートを応援

Kids.Core.Academy

ご挨拶

この度は、【KCA CAMP】にご参加及びご検討いただきありがとうございます。
参加されたお子様それぞれに、「この夏があったから」「合宿頑張ったから」と
心と体に刻み込む合宿を目指し、全力でサポートさせていただきます。

水泳は、頑張った分必ず結果に結びつきます。

この合宿では、陸トレ・SWIMともに持久力系とテラニックス系を明確に分ける
ことでそれぞれの弱点をカバーし、強みを伸ばすことを目指し練習を行います。

また、初めて SWIMMTG を行い、速く泳ぐ為の知識も養っていきます。

普段の練習では、得ることの難しい内容をたくさん盛り込んだ内容となります。

心身ともにとても大きなストレスを与える3日間となりますが

その分、やり遂げた時の達成感と充実感

これまでにない物になるでしょう。

Kids. Core. Academy

代表 伊藤 嘉彦



■■■スケジュール■■■

Time	29日	30日	31日
7:00		起床	起床
7:15		朝食	朝食
7:30		宿題&勉強タイム	宿題&勉強タイム
7:45			
8:00		宿題&勉強タイム	宿題&勉強タイム
8:15			
8:30		朝散歩&移動	朝散歩&移動
8:45			
9:00		朝散歩&移動	朝散歩&移動
9:15			
9:30	外陸トレ	外陸トレ	室内陸トレ
9:45	・2Fスロープ	・2Fスロープ	・キャラリー
10:00			
10:15			
10:30	SWIM準備	SWIM準備	SWIM準備
10:45	SWIM	SWIM	SWIM
11:00	・持久力SWIM	・持久力SWIM	
11:15			
11:30	5,000m	5,000m	4,000m
11:45			
12:00			
13:00			
13:15	昼食&休憩	昼食&休憩	
13:30			
13:45			最終日BBQ
14:00	SWIM MTG	SWIM MTG	
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30	室内陸トレ	室内陸トレ	室内陸トレ
15:45			
16:00			
17:00			
17:15			
17:30	SWIM準備	SWIM準備	SWIM準備
17:45	SWIM	SWIM	SWIM
18:00	・テクニックSWIM	・テクニックSWIM	・テクニックSWIM
18:15	・スタート練習	・スタート練習	・スタート練習
18:30			
18:45	4,000m	3,000m	3,000m
19:00			
19:45	移動	移動	
20:00	チェックイン		
20:15			
20:30			
20:45	夕食	夕食	
21:00			
21:15	入浴等 自由時間	入浴等 自由時間	
21:30		花火予定	
21:45			
22:00	就寝	就寝	
22:15			

■■■練習について■■■

●外陸トレ●～走ります～

- ・脚力強化
- ・体力強化 etc

●室内陸トレ●～全身強化～

- ・身体操作
- ・上半身の柔軟性と可動域向上 etc

●午前 SWIM～持久力系メイン～

- ・5,000m～6,000m
- ・持久力系ロングメイン etc

●午後 SWIM～ドリル&テクニクメイン～

- ・3,000m～4,000m
- ・各泳法ドリル
- ・飛込みスタート etc

●SWIM MTG

- ・水泳についての基礎知識
- ・速くなる為のメンタルについて etc

※上記は、目安となります。その場の空気感で変更もあります。

■■■持ち物■■■

●外陸トレ●

シューズ・外陸トレ用ウェア
(Tシャツ・短パン・靴下 etc)

●室内陸トレ●

シューズ (外用と併用可)
ストレッチマット
ウェア (水着可・Tシャツ・短パン・靴下 etc)

●SWIM レッスン●

水着一式
フィン・キックボード (プルボード)・パドル
スノーケル (あれば大丈夫です。)

●SWIM MTG●

筆記用具

●その他●

宿泊等に必要だと考えられる物 (各自)

※保険証コピー必須

合宿中の水分補給及び補食は、
ある程度はこちらでも用意させていただきます。

■■■食事について■■■

ジュニアアスリート向けの食事を用意しています。

朝食

・白米・ゆで卵・納豆・味噌汁・豆腐 etc

朝にタンパク質を摂取すると、良質な睡眠が得られます。タンパク質を構成するアミノ酸のひとつに「トリプトファン」があります。朝にタンパク質を摂取すると、タンパク質に含まれるトリプトファンが、日中には「セロトニン」というホルモンに変化し、さらに夜には、睡眠を促すホルモン「メラトニン」に変化して、深い眠りを促します。

昼食（弁当）

消化がよく午後の為にしっかりと動ける食事

・炭水化物（糖質）・野菜（ビタミン・ミネラル）

・タンパク質 etc

夕食

疲れた体をリカバーする食事

・白米・肉系・副菜 etc

通常の食塩は、ただの塩化ナトリウム。今回使用する「塩の精」は、カルシウム（100g中400mg、以下同）、カリウム（240mg）、マグネシウム（700mg）、ナトリウム（34g）をはじめとする海水中のミネラルがバランスよく含まれています。お家でもすぐに取り入れることのできるメニューになっています。



※全ての食事は、アスリートフードマイスター等
栄養士に準ずる有資格者の監修を受けております。

※アレルギー等について

軽度なアレルギーやお子様ご自身が判断できる食事に

ついてはある程度は対応できますが、重度のアレルギーをお持ちのお子様には
申し訳ございませんが対応できかねます。

その際は、個別の食事の用意をお願いいたします。

■■■練習場所及び宿泊場所■■■ 緊急連絡

●陸トレ及び SWIM

京都アクアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町 64 番地

50m(長水路)・2F 入口前広場
ギャラリー・会議室

●宿泊場所

NISHIOJI TANUKI

〒601-8312 京都府，京都市，

Minami-ku Kisshoin Nishinosho Monguchicho 2

●緊急連絡先

伊藤連絡先

【090-7342-0324】

基本的には対応できるようにしますが、入水時等は

不可能な時間帯があります。ご了承ください。