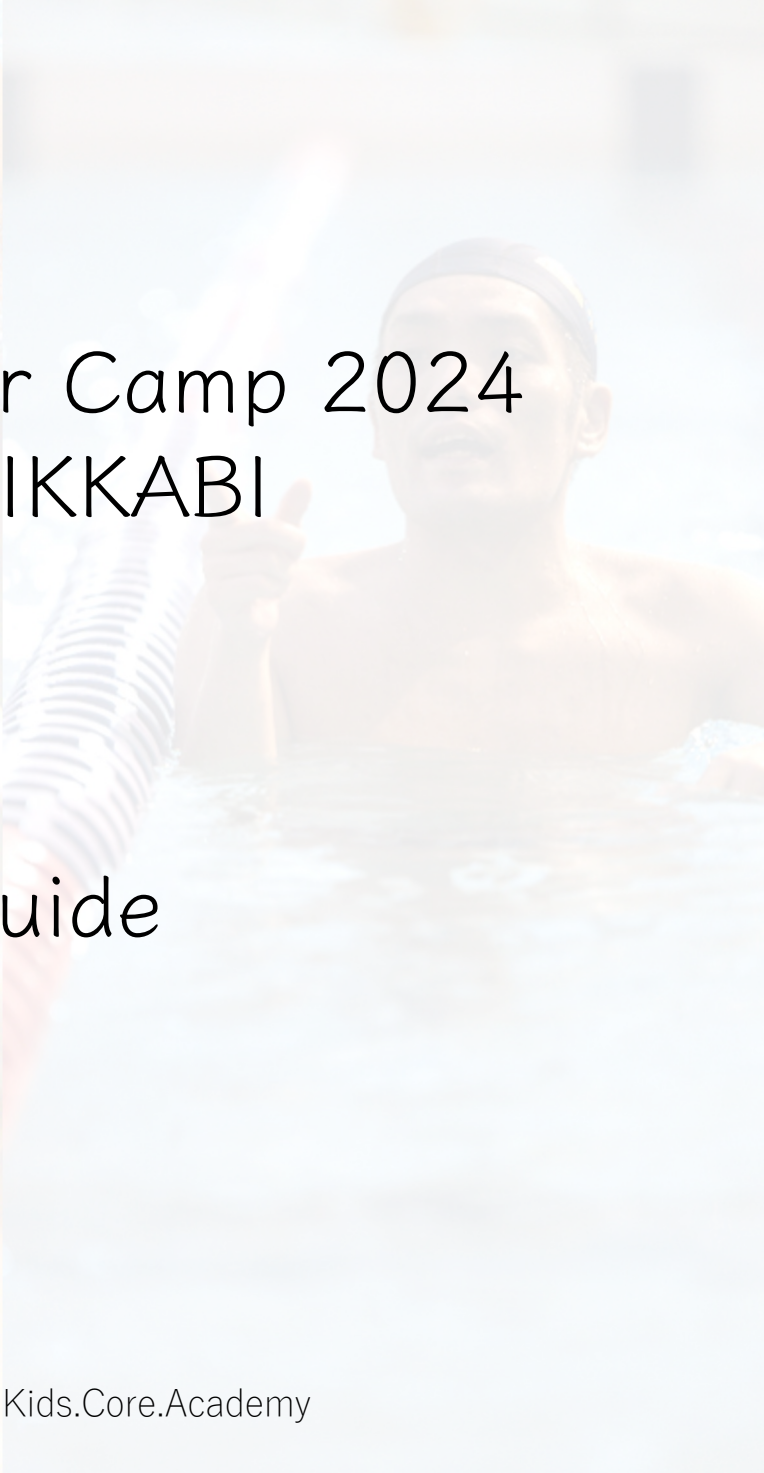




KCA Winter Camp 2024 in MIKKABI



Guide



けいこ
稽古・・・正しい形や正しい知識を身につける

しゅうれん
修練・・・繰り返し行い身体に覚えさせる

たんれん
鍛錬・・・各部位を部位毎に強くする

種目に関わらず、物事の上達には上記の3つの要素が必要です。

主に通いのスクールでは、修練に特化していることからKCAの通常練習では「稽古」に当たる練習を実施しています。

今回の冬合宿 (winter camp) では、「稽古」に加え、「修練」「鍛錬」を実践します。

これまでの25年以上の指導を通して培ったノウハウを惜しみなくお伝えします。

3日間で学んだことを持ち帰り実践してもらうことで目標達成に必ず近づきます。

何卒、宜しくお願いいたします。

伊藤嘉彦

行程表

26日 (木)

【集合】
JR鷺巣駅
12:00

【レッスン①】
海洋センター
13:00-16:00

【宿舎移動】
チェックイン
17:00

27日 (金)

【プールへ移動】
9:30

【レッスン②】
Ⓣ 10:00-10:50
Ⓢ 11:00-13:00

【昼食】
海洋センター
13:00-14:00

【レッスン③】
Ⓣ 14:00-14:50
Ⓢ 15:00-17:00

28日 (土)

【プールへ移動】
9:30

【レッスン④】
Ⓣ 10:00-10:50
Ⓢ 11:00-13:00

【昼食】
海洋センター
13:00-14:00

【レッスン⑤】
Ⓣ 14:00-14:50
Ⓢ 15:00-17:00

【解散】
海洋センター
17:30頃

26/27

練習後は、夕食、入浴と自由時間となります。

【集合について】

- ※鷺巣駅集合としておりますが、現地集合もあります。
- ※現地（プール）集合の場合は、12:30とします。

【解散について】

- ※原則現地解散とします。
- ※鷺巣駅解散を希望される場合は、個別仰ってください。

【各移動について】

- ※26日鷺巣駅⇄プール・27日以降プール⇄宿舎への移動は全て宿舎提供のバス移動となります。

【レッスン内容について】

SWIM (3h×1 ※26 2h×4 ※27/28)

- ・基礎競泳修練
- ・リクエスト泳法の稽古修練
- ・ターンetc稽古修練

陸トレ (45min×4 ※27/28)

- ・基礎体幹鍛錬
- ・チューブ使用鍛錬

持ち物

【レッスン】

- ・水泳用具一式 (水着・ゴーグル・キャップ・セームetc)
- ・練習用具一式 (プルボード・フィン・パドル・スノーケルetc)
- ・ストレッチマット

【生活面】

- ・各自必要な物

※禁止持ち物

- ・特になし

設置アメニティ

- ・部屋用バスタオル・タオル・歯磨き
- ・シャンプー・リンス・ボディソープ (大浴場)

【レッスン中の水分補給及び捕食について】

- ・レッスン中の水分補給ドリンクとして「ヴァーム500ml」をレッスン毎に用意します。
- ・捕食については、アミノバイタル系ゼリーを1日1個を目安に用意します。
- ・レッスン後栄養補給としてアミノバイタルプロを準備します。

概要

【期 間】 2024年12月26日（木）～28日（土）

【練習場所】 浜松市三ヶ日B & G海洋センター

〒431-1402 静岡県浜松市北区三ヶ日町都筑3116-24
<https://www.mikkabi-bg.jp>

【宿泊場所】 ホテルリステル浜名湖

〒431-1424 静岡県浜松市浜名区三ヶ日町下尾奈2251
TEL : 053-525-1222 <https://www.listel-hamanako.jp>

【レッスン】

スイム 11時間（3h×1※26 2h×4※27/28）※短水路
陸トレ 3時間（45min×4※27/28）

【定員】

8名

【参加条件】

- ・小学生以上（身の回りの事が自分でできる事）
- ・参加者本人が、「速くなりたい」と思っている事

NEW

【参加費】

（単位：円）

C	一般	FC
■ FULL entry26-28	52,000	35,000
■ 1day（27or28）	25,500	17,000
■ spot26	12,000	8,000
■ spot27or28（午前/午後）	13,500	9,000

※コース利用料・施設利用料・レッスン料が含まれています。

※1dayでは、コース利用料・施設利用料・レッスン料が含まれています。

※別途現地までの交通費等は自己負担となります。