

トライアスロン部夏合宿日程表

一日目 8/3(金)(花の水やり)

時間	スケジュール	内容	場所
12:00	部室前集合(飯無し)	各自、食事は済ませておく	部室前
13:00-14:00	荷物移動	・ 合宿日課表を受け取る ・ 荷物の移動(13-15時)	学生係 合気道場
14:00-15:30	午後練習開始	筋トレ	合気道場
15:30-16:30		【SWIM】	学校プール
16:30-17:15	夜ごはん		尚友
20:00-	ミーティング	千本浜大会スケジュール	合気道場

二日目 8/4(土)体験入学(学校内練習禁止・風呂掃除)

時間	スケジュール	内容	場所
07:30-08:15	朝ごはん		尚友
09:00-	午前練習開始	【BIKE】千本浜試走	千本浜海岸
11:00	学校到着		
11:30-12:15	お昼ごはん		尚友
13:00	午後練習開始	【RUN】軽く	北海道
14:00-		・ ストレッチ ・ 自転車のメンテ ・ 最終調整	(部室) 合気道場
17:00	夜ごはん		尚友
19:40	風呂掃除	チェックは21時頃	南風呂

三日目 8/5(日)千本浜トライアスロン大会・新歓(風呂掃除)

時間	スケジュール	内容	場所
05:30	起床	全員起こす	合気道場
06:00	部室集合	準備	部室
06:15	学校出発		
06:30	コンビニ	買出し(朝・昼飯 etc)	7
07:00	千本浜到着		
06:00-08:00	受付		本部受付
	バイクセット		トラジ ッションエリア
07:45-08:00	開会式		本部付近
08:00	トラジ ッションエリア閉鎖		トラジ ッションエリア
08:00-08:20	入水チェック		スィムスタート地点
08:30	スタート	第一ウェーブ:個人の部	
08:35		第二ウェーブ:個人の部	
08:45		第三ウェーブ:駅伝の部	
13:45	表彰・閉会式		本部付近
19:00	買出し	夕飯無し	
19:00	風呂掃除	掃除完了後、電話	南風呂
20:00-	新入生歓迎会		合気道場

四日目 8/6(月)

時間	スケジュール	内容	場所
07:30	起床	朝飯無し	合気道場
09:00-09:30	片付け・掃除	合気道場の掃除	
09:30-10:00	反省会		
10:00-	解散	荷物の移動(10-12時) 集金 合宿日課表、経費を提出	