

平成27年7月2日

各中学校長 様  
各校陸上競技部顧問 様

長野陸上競技協会  
会長 小坂憲次

平成27年度長野県中学女子長距離選手 夏季普及強化合宿の実施について（ご案内）

常日頃、長野陸上競技協会の事業に対しまして、ご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。さて、長野県女子長距離選手の普及及び強化に向けて、今年も夏季合宿を下記のとおり計画いたしました。各学校で練習計画があると思いますが、ご都合をつけていただき、選手の参加をお願いいたします。

なお、合宿へ参加する場合はできるだけ3日間参加の方向でお考えください。また、北信越大会直前ですので、北信越大会へ出場される選手につきましては、日程の一部の参加でも構いませんし、北信越調整練習を考えたいと思いますので、よろしく申し上げます。

#### 記

- 1 対象者 中学女子長距離選手
- 2 期 日 平成27年7月31日（金）～8月2日（日） 2泊3日
- 3 会 場 富士見高原陸上競技場、同クロスカントリーコース（富士見町）
- 4 集合日時 7月31日（金） 午前10:00
- 5 集合場所 富士見高原スポーツセンター（ジュネス八ヶ岳）
- 6 宿舎 富士見高原スポーツセンター（ジュネス八ヶ岳）  
諏訪郡富士見町境12067 TEL0266-66-2931

#### 7 日 程（予定）

[7月31日]	[8月1日]	[8月2日]
10:00 ジュネス集合 受付	5:30 練習③	5:30 練習⑥
10:15 開講式	7:00 朝食	7:00 朝食
10:30 練習①	10:30 練習④	10:00 練習⑦
12:00 昼食（各自弁当）	12:00 昼食	12:00 昼食
15:30 練習②	15:30 練習⑤	13:00 閉講式
18:30 夕食、入浴	18:30 夕食、入浴	13:30 解散
19:30 ミーティング	19:30 ミーティング	
22:00 就寝	22:00 就寝	

※日程については変更する場合があります。

- 8 講 師 長野陸上競技協会普及強化委員会コーチ

- 9 練習内容 持久力養成を目指した練習（クロスカンントリー走等）  
☆走力レベルに応じてグループ分けをして、練習します
- 10 参加費用 10000円（宿泊代、保険代、補食飲料代等）  
※受付時に集金いたします。
- 11 持ち物 運動着 着替え シューズ（2足以上） 雨具（カッパと傘） タオル 筆記用具  
帽子、給水ボトル、常備薬 アイシング用具（アイスパック） 練習日誌  
初日の昼食、ランパン、ランシャツ、入浴道具、寝具、洗面具、多めの着替え、  
保護者参加承諾書（別紙②：未提出者）、選手健康調査票（別紙③：未提出者）、  
参加費10000円、入浴道具、多めの着替え、防寒着（朝晩は冷えます）  
はし、コップ（マイはし、マイコップにご協力お願いします）、  
自作名札（末尾参照）、安全ピン  
印鑑：選抜選手その他必要な物、  
※合宿地の朝夕の冷え込みがあります。防寒対策をお願いします。

12 送迎について

集合時、及び、解散時に下の計画で送迎バスを用意いたします。

バス利用希望者は参加申込み書に記入をお願いします。

7月31日 行き 長野駅東口8:00 姨捨SA8:40 塩尻駅 9:20 ジュネス10:00  
8月2日 帰り ジュネス13:30 塩尻駅14:10 長野駅東口15:30

13 申込み 参加を希望される場合は

別紙①参加申込用紙を下の期日までにFAXにて 箕輪町立箕輪中学校 木下純市へ  
お送り下さい。（FAX番号0265-79-2298）

7月24日（金）正午までに

14 その他

- (1) 参加の際には、今年の練習会等で『保護者参加承諾書』を提出していない選手は別紙②を受付時に提出して下さい。
- (2) 健康に留意して体調を整えてご参加下さい。また、日頃の練習で8kmは走ることのできる走力をつけて参加するようにお願いします。
- (3) 生徒が自主的に参加する場合でも、必ず学校の先生（部活顧問や担任の先生）の許可をうけるようにして下さい。
- (4) ご不明な点は、箕輪町立箕輪中学校 木下純市（TEL0265-79-2107）までお尋ねください。

◇自作名札

○○中 ○年 氏 名
---------------

横15cm、縦12cmの  
白い布地に 油性マジックで  
学校名、学年、氏名を左のように記入する。

Tシャツの胸部に安全ピンでとめる。

# F A X 送信票

別紙①

送信先 箕輪中学校 木下純市

F A X 0265-79-2298 (箕輪中)

女子長距離選手普及強化合宿 (8月)

## 参加申込用紙

切 7月24日 正午

学校名	
チーム名	

顧問名		電話番号	
コーチ名		(できるだけ携帯番号で)	

参加者氏名(学年)	1500m 自己 記録	7月31日			8月1日			8月 2日	送迎バス (乗車の場合に○)					
		午前 練習	午後 練習	宿 泊	午前 練習	午後 練習	宿 泊	午前 練習	31日	31日	31日	2日	2日	
									長駅 から	姨捨 から	塩尻 駅 から	塩尻 駅へ	長野 姥捨 へ	
① ( )	' "													
② ( )	' "													
③ ( )	' "													
④ ( )	' "													
⑤ ( )	' "													
⑥ ( )	' "													
⑦ ( )	' "													
⑧ ( )	' "													
⑨ ( )	' "													
⑩ ( )	' "													

### 連絡事項

学校長 様  
長野陸協様  
駅伝部長様  
駅伝監督様  
指導コーチ様

別紙②

## 保護者参加承諾書

平成27年度に行われる長野県女子長距離選手練習会および合宿に参加するに当たっては保護者が一切の責任を持ち、参加させますので、ご指導よろしくお願いたします。

平成27年 月 日

参加選手名 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 中学校)

保護者名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_

緊急の場合の連絡先 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

参加にあたって、コーチ及び指導者への連絡事項

※ 病気、ケガ、故障など、必要な場合に記入してください。

※年間数回の練習会・合宿が行われますが、今回提出していただければ、今年中に行われる練習会や合宿では提出していただいたと判断いたしますので、今後は提出の必要が無いようにしたいとおもいます。

参加承諾書は 練習会当日に 本人が持参して 受付時に提出して下さい。

※コピーしてお使いください

# 選手健康調査票

練習会、合宿に参加する際に記入してご持参ください。1回提出いただければ良いですが、必要と思われる場合にはその都度『その他 連絡事項』に記入してご提出ください。  
内容につきましては当協会でのみ使用いたします。

記入日 月 日

選手氏名	中学校	学年
血液型	型 (Rh )	平成 年 月 日 生
保険証	種類	記号 番号
	発行機関	
緊急連絡先	保護者名 _____	自宅Tel _____
		携帯Tel _____
	顧問監督名 _____	連絡先 _____
アレルギー	食物、薬等 アレルギーがありましたら、記入してください	
	あり ( )	なし
常備薬	あり ( )	なし
その他	連絡事項	
	その他	

練習会・合宿の折には提出をお願いします。 年度末には焼却処分します。

※コピーしてお使いください。