

平成28年11月18日

各中学校長 様  
各校陸上競技部顧問 様  
各校中学女子長距離選手の皆さん

長野陸上競技協会  
女子駅伝強化部

長野県中学女子長距離選手 12月練習会のご案内

日頃より長野陸上競技協会の活動に際しまして、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、長野県中学駅伝・北信越中学駅伝と駅伝シーズン真っ盛りの時期を迎えていますが、女子駅伝強化部では、今後の中学女子長距離選手の普及強化に向けて、下記の通り 練習会を計画いたしました。

参加に当たっては、学校の先生（顧問の先生、担任の先生等）を通じて、別紙 申込用紙に記入後、FAXにて申し込みをお願いします。

記

- 1 対象者 中学女子で、長距離走の競技力向上を目指している者  
※当日、怪我や故障をしておらず、走ることのできる選手
- 2 期 日 平成28年12月3日（土）
- 3 会 場 松本平広域公園陸上競技場
- 4 日程（予定）

集合・受付	9：00	※集合は競技場入り口
開講式	9：10	
練習	9：20～11：20	
閉講式	11：20	
解散予定	11：30	
- 5 練習内容 持久力養成を目指した練習  
(ウォーミングアップについての講習、タイムトライアルなど行う予定です)
- 6 講 師 長野陸上競技協会普及強化委員会コーチ
- 7 申し込み 申し込み期限 開催日の前日 正午まで  
学校の先生を通じて、別紙 参加申し込み用紙にて、FAXでお申し込み下さい。  
申込先：FAX（0263）99-2635 鉢盛中学校 富永浩一
- 7 持ち物 ランパン、ランシャツ、ランニングタイツ、Tシャツ、運動着、シューズ、  
給水用ボトル（水筒）、着替え、筆記用具、常備薬、雨具（カッパとかさの両方）  
防寒具としてウインドブレーカー、手袋、帽子、ネックウォーマー  
その他練習に必要な物  
保護者参加承諾書（別紙）、選手健康調査票（別紙）・・・前回未提出者  
雨天の場合のことを考えて、雨天対策の準備もしてきてください。
- 9 その他 (1) 健康に留意して体調を整えてご参加下さい。  
(2) ウォーミングアップの計画を立てた後、アップを行い、3000m程度のタイムトライアルを行う予定です。  
(3) ご不明な点は箕輪中学校木下（0265-79-2107）、鉢盛中学校富永（0263-99-2501）までお尋ねください。

## F A X 送信票

送信先 鉢盛中学校 富永浩一

F A X 0 2 6 3 - 9 9 - 2 6 3 5 (鉢盛中)

発信者 \_\_\_\_\_ 中学校 \_\_\_\_\_ 様

中学女子長距離選手普及強化練習会

1 2 月 3 日 練習会 申込用紙

◎申込締切 開催日前日 正午まで

参加者名 (学 年)	1 5 0 0 m 記録	( 8 0 0 m 記録)	備考
( )	’ ”	’ ”	
( )	’ ”	’ ”	
( )	’ ”	’ ”	
( )	’ ”	’ ”	
( )	’ ”	’ ”	
( )	’ ”	’ ”	
( )	’ ”	’ ”	
( )	’ ”	’ ”	
顧問名 _____ 先生 携帯 (緊急連絡用) _____ - _____			
顧問の先生の参加について 参加・不参加 ○と付けてください			

参加にあたっての連絡事項

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

## 保護者参加承諾書

平成28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28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、今後の提出は必要ありません。

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。  
複数 必要な場合はコピーをお願いします。

## 選手健康調査票（平成 28 年度）

練習会、合宿に参加する際に記入してご持参ください。（※初めての参加する選手のみ）

以下の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	

初めて参加する練習会・合宿の折に提出をお願いします。年度が終了次第焼却処分します。