

平成28年6月27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28年度長野県中学女子長距離選手 夏季普及強化合宿実施要項
(ご案内)

梅雨の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、平日より当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。各学校で夏休み中の練習計画があると存じますが、ご都合をつけてご参加お願いいたします。

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。29日が授業日となっている中学校の生徒は夕方からの参加をお願いします。また、北信越大会直前となりますので、出場される選手につきましては、調整練習を考えたいと思います。できるだけご参加ください。

記

- 1 対象者 長野県内在住の中学女子長距離選手
- 2 期日 平成28年7月29日(金)～7月31日(日) 2泊3日
- 3 会場 富士見高原陸上競技場、及び、クロスカントリーコース(富士見町)
- 4 集合日時 7月29日(金) 13:00
- 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)
諏訪郡富士見町境12067 TEL 0266-66-2931
- 6 宿舎 ジュネス八ヶ岳及び周辺の宿泊施設(人数が多い場合は分宿となります。)

7 日程

[7月29日]	[7月30日]	[7月31日]
14:30 ジュネス集合 受付	5:30 練習②	5:30 練習⑤
14:45 開講式	7:00 朝食	7:00 朝食
15:00 練習①	10:30 練習③	10:00 練習⑥
18:30 夕食、入浴	12:30 昼食	12:00 昼食
19:30 ミーティング	16:00 練習④	12:40 閉講式
22:00 就寝	18:30 夕食、入浴	13:00 解散
	19:30 ミーティング	
	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（クロスカントリー走等）
☆走力に応じてグループを分けて、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 ランパン ランシャツ 着替え シューズ（2足以上） 帽子
雨具（カッパと傘） タオル 筆記用具 給水ボトル 常備薬 練習日誌
入浴道具 寝具 洗面具 着替え（多めに） 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） 虫除け
参加費10000円、安全ピン アイシング用具（アイスパック）
保護者参加承諾書（別紙②）、選手健康調査票（別紙③） →未提出者

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。

7月29日 ①長野駅東口 12:00 姨捨 SA12:40 塩尻駅 13:30 ジュネス 14:10

②飯田 IC13:00 駒ヶ岳 SA13:40 辰野 PA14:00 ジュネス 14:30

7月31日 ①ジュネス 13:30 塩尻駅 14:10 姨捨 SA15:00 長野駅東口 15:40

②ジュネス 13:30 辰野 PA14:00 駒ヶ岳 SA14:20 飯田 IC15:00

※途中の梓川 SA、みどり湖 PA、辰野 PA での乗降車は可能です。

バス利用希望者は参加申込み書に記入をお願いします。

13 申込み 参加を希望される場合は

別紙①参加申込用紙を期日までにFAXにてお送りください。

送信先：箕輪町立箕輪中学校 木下 （FAX番号0265-79-2298）

申し込み期限 7月15日（金）12:00まで

14 その他

- (1) 保護者参加承諾書（別紙②）、選手健康調査票（別紙③）を提出してください。ただし、今年度の練習会で既に提出済みの選手は必要ありません。
- (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) 合宿地は標高1200mを越えるため、朝夕の冷え込みが予想されます。十分な防寒対策をお願いします。
- (4) 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）の許可をとるようお願いします。
- (5) ご不明な点は、箕輪町立箕輪中学校 木下純市（TEL0265-79-2107）もしくは、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

別紙①

送信先 箕輪中 木下

FAX0265-79-2298 (箕輪中)

合宿参加申込用紙

締切 7月15日

発信者

中学校

先生

携帯番号

— —

参加者名 (学年)	7 29 日 宿 泊	7 30 日 宿 泊	バス利用希望者						ベスト 記録 (分秒)
			乗車下車場所						
			長 野 駅	姨 捨 ・ 梓 川 SA	塩 尻 駅	辰 野 PA	駒 ヶ 根 SA	飯 田 IC	
()									’ ”
()									’ ”
()									’ ”
()									’ ”
()									’ ”
()									’ ”
()									’ ”

登校日等で、7月29日に遅参する場合は下に○を記し、到着予定時刻をご記入ください。

遅参する		到着予定時刻	:
------	--	--------	---

連絡事項 配慮事項等で連絡が必要な場合はご記入ください。

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、前回提出していれば、今回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。
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 _____ - _____	
	顧問監督名 _____ 携帯Tel _____ - _____ 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。