

平成29年11月15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  
駅伝部

長野県長距離ならびに全国都道府県対抗女子駅伝競走大会対策  
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、長野陸上競技協会駅伝部では、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。2学期末のお忙しい時とは存じますが、生徒の参加をお願いします。

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29年12月2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	9：20～11：30	
閉講式	11：30	
解散予定	11：45	
- 5 練習内容 持久力養成を目指した練習（タイムトライアル等）
- 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1 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2）、選手健康管理カード（別紙3）・・・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）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 2 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	3 0 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

## 保護者参加承諾書

長野陸上競技協会主催大会、遠征試合、合宿等に要項記載事項及び遠征計画により参加することを承諾いたします。参加に当たっては 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ひいたします。

平成 年 月 日

	学校名	中学校
参加選手名		
保護者名		
緊急時の連絡先	氏名	(続柄) TEL

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、必要な場合にのみ記入してください。

※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。

前回までに提出した場合でも、連絡事項がある場合はご記入ください。

参加承諾書は 練習会当日に 本人が持参して 受付時に提出おねがいします。

複数 必要な場合はコピーをお願いします。

## 選手健康管理カード

長野陸上競技協会

このカードの内容は当会主催の遠征、合宿、練習会等の緊急時対応に使用いたします。

○記入日 月 日

氏名		学校名	中学校	年
生年月日	平成 年 月 日	血液型	型	RH ( + - )
保険証	種類	記号	番号	
	発行機関 (保険者番号)	名称		
緊急連絡先	保護者氏名	ご自宅電話番号 _____		
		緊急時連絡先 Tel _____		
	顧問・監督氏名	連絡先 Tel _____		
かかりつけ 医療機関	医院・病院名	Tel _____		
過去罹患し た重大疾病	病名とその年齢	現在の状況		
体質	①食物アレルギー	無・有 (食品名 _____ )		
	②薬の副作用	無・有 (薬品名 _____ )		
	③注射の副作用	無・有 (有→状況 _____ )		
	④皮膚の状況	無・有 (有→状況 _____ )		
	⑤花粉症	無・有 (有→状況 _____ )		
	⑥その他	無・有 (有→状況 _____ )		
常備薬	無・有 (有→症状 _____ )	医薬品名 _____ )		
留意事項				

このカードは年に1度提出していただき、緊急時に使用いたします。

今年度内の練習会、合宿等で提出してあれば、再提出の必要はありません。

提出したことの無い選手や内容が変わった選手は必ず提出してください。