

平成27年7月

高等学校長様
陸上部顧問様

長野県女子駅伝合宿

- 趣旨 都道府県対抗女子駅伝協会対策として、長野県内の女子高校生競技者が一丸となって、長距離、駅伝に必要な基本的な生活習慣の確立と選手相互の友情を培い、人間力と競技力の向上を目的とする。
- 主催 一般財団法人長野陸上競技協会
- 期間 平成27年8月4日～7日
4日12:30集合 7日12:00解散
※現地集合、現地解散とします
- 宿舎 富士見高原リゾートスポーツセンター
- 練習会場 富士見高原陸上競技場 クロスカントリーコース等
会場まで徒歩1～2分
- 参加費用 17200円(1泊3食付5,000(税別) 参加費1人 1,000円)
- その他 怪我や体調不良の際、病院等の送迎は致しますが、学校・個人での保険の加入をお願いいたします。
- 申し込み・問い合わせ

参加希望者は別紙参加申込書にて「ジュネス八ヶ岳」にFAXにて申込み下さい
申込み〆切 平成27年8月2日(日)

問い合わせ先 長野東高等学校 玉城 良二

TEL 090-3585-1403

平成27年 県女子駅伝合宿参加の皆様へ

1 合宿日程

- ・受付は8月4日（火）12時30分からスポーツセンター玄関にて行います。昼食をとってから集合ください
- ・部屋への荷物の搬入は練習後を予定しています。大きな荷物は体育館に各校ごとまとめて置くようにしてください。
- ・解散は8月7日（金）12時を予定しています。

2 持ち物等について

- ・富士見高原は標高1300m弱です。朝夕は冷え込みます。服装等準備ください。
- ・各校または各自で虫除けスプレーと虫さされ薬を持参ください。
- ・富士見の合宿は各自で使用する「はし、コップ」持参としています。エコ活動にご協力ください。
- ・洗濯機はありますが、洗剤は各校で用意ください。
- ・給水は各校持ち寄りにて実施しますので、ご協力ください。

3 生活について

- ・スポーツセンター、研修センターを貸切りで行います。
- ・「グラウンド以外で強くなる方法をみつける」という理念で合宿は行いますので、生活の注意事項を守って生活をしてください。詳細は開校式にて説明します。
- ・携帯電話、自動販売機の使用は原則禁止です。（携帯電話は顧問の先生に連絡を取るため、各校マネージャーのみ許可）また、合宿生活に不必要な物の持参はしないで下さい。
- ・貴重品は各校まとめて「ジュネス八ヶ岳」の事務室に預けてください。

4 練習について

- ・練習は午前と午後の2回実施です。
- ・午前練習 7時15分集合（400mアンツーカートラック）
各校でグラウンド整備を含めW. u pを行い、集合時間に競技場フィールドに練習グループごと集まり練習開始となります。
- ・午後練習 14時45分集合
各校でゴミ拾いを含めW. u pを行い、集合時間に駐車場倉庫前に練習グループごと集まり練習開始となります。
- ・練習のグループ分けの目安（目標タイム含む）
女子 A：9分台 B：10分～10分30秒 C：10分30秒～11分 D：11分～
- ・練習時は学校名のわかるユニホーム又はTシャツを着用ください。
- ・基本：トレック練習はユニホーム クロカン練習はユニホーム又はTシャツ着用
- ・練習用ユニホームには下記のような「ゼッケン」を付けてください。
- ・白地の布（A4サイズ）に学校名・名前（学年）・各自の目標を記入（前後2枚）

5 その他

- ・参加人数の変更連絡 ジュネス八ヶ岳 担当：保科 TEL026-66-2931
- ・合宿の日程や練習問い合わせ 長野東高校 玉城良二 TEL090-3585-1403

皆さんと実りある合宿ができることを楽しみにしています。お気をつけてお越しください。