

令和5年6月23日

各中学校長 様
陸上競技部顧問 様

(一財) 長野陸上競技協会
会長 萩原 清 (公印略)

長野県中学校女子長距離選手 夏季強化合宿のご案内
(国体ならびに皇后盃全国都道府県対抗女子駅伝競走大会に向けた長距離強化対策)

初夏の候 皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
平素より、当協会の活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、標記合宿を、下記の通り実施致します。今年は人数の制限なく、希望選手を対象に参加を受け入れます。希望する場合は、別紙「参加確認用紙」に記入の上、申し込みをお願いします。

記

1 趣 旨 長野国体及び全国都道府県対抗女子駅伝強化対策として、長野県内の中学生、高校生の女子競技者が交流を図りながら一丸となり、長距離、駅伝に必要な持久力の強化、並びに人間力の向上を目指す。

2 日 程 令和5年7月29日(土)～31日(月) 2泊3日

[7月29日]	[7月30日]	[7月31日]
14:30 スポーツセンター集合 受付	5:45 練習②	5:45 練習⑤
14:45 開講式	7:00 朝食	7:00 朝食
15:15 練習①	10:30 練習③	10:00 練習⑥
18:00 夕食、入浴	12:00 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	18:00 夕食、入浴	13:00 スポーツセンターにて解散
	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。

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 宿舎、集合場所 富士見高原スポーツセンター
※富士見高原リゾート内ジュネス八ヶ岳から南に100m
諏訪郡富士見町境12067 TEL0266-66-2931

5 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)を中心とした練習
※北信越大会出場者は調整メニューで行います。

6 対象者 中学生女子競技者
当日故障をしておらず、6kmくらいの距離を続けて走ることのできる選手

7 講 師 長野陸上競技協会普及強化委員会コーチ

8 申し込み 参加の有無について、7月14日(金)17:00までに顧問の先生を通して、別紙「参加確認用紙」を用いて、FAXにてご連絡ください。

9 経費

参加費用 11000円（当日受付時に集金します。）

保険代、補食代等は、当協会が負担します。参加生徒の皆さんには、宿泊費として一泊につき5500円（1泊3食付）、計11000円の負担をお願い致します。

なお顧問の先生が引率される場合の経費は、誠に恐縮ですが参加校にてご負担をお願い致します。

10 その他

- ・新型コロナウイルスは5類に移行されましたが、感染対策をとりながら参加していただきますようご指導のほどお願いいたします。
- ・行き帰りの交通手段は各ご家庭等をお願い致します。
- ・今年度の長距離種目ランキング上位選手には、個別に依頼状をお送りしますが、参加申し込みは、要請のあった選手も、自主参加の選手も学校ごとまとめて申し込んでください。

担当 長野陸協普及強化委員会コーチ 梓川中学校 富永 浩一 電話 0263-78-2024（学校）

令和5年6月23日

参加希望選手各位

(一財)長野陸上競技協会
会長 萩原 清〈公印略〉

長野県中学女子長距離選手 夏季強化合宿のご案内 (参加依頼)
(国体ならびに皇后盃全国都道府県対抗女子駅伝競走大会に向けた長距離強化対策)

日頃は当協会の活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、標記合宿につきまして、下記の通りに実施させていただきます。
今年は人数等に制限なく、希望選手を対象に参加を受け入れます。参加を希望する学校、選手は、別紙「参加確認用紙」に記入の上、申し込みをお願いします。

記

- 1 趣 旨 長野国体及び全国都道府県対抗女子駅伝協会対策として、長野県内の女子中学生、高校生競技者が交流を図りながら一丸となり、長距離、駅伝に必要な持久力強化、人間力の向上を目指す。
- 2 日 程 令和5年7月29日(土)～31日(月) 2泊3日

[7月29日]	[7月30日]	[7月31日]
14:30 スポーツセンター集合 受付	5:45 練習②	5:45 練習⑤
14:45 開講式	7:00 朝食	7:00 朝食
15:15 練習①	10:30 練習③	10:00 練習⑥
18:00 夕食、入浴	12:00 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	18:00 夕食、入浴	13:00 スポーツセンターにて解散
	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。
- 3 会 場 富士見高原スポーツセンター
(宿 舎) ※富士見高原リゾート内ジュネス八ヶ岳から南に100m
諏訪郡富士見町境12067 TEL0266-66-2931
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 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)を中心とした練習
※北信越大会出場者は調整メニューで行います。
- 5 対象者 中学女子競技者
当日故障をしておらず、6kmくらい続けて走ることのできる選手
- 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 参加の有無について、7月14日(金)17:00までに顧問の先生を通して、別紙「参加確認用紙」を用いて、FAXにてご連絡ください。
- 8 費 用 参加費用 11000円(当日受付時に集金いたします。)
保険代、補食代等は、当協会が負担します。参加生徒の皆さんには、宿泊費として一泊につき5500円(1泊3食付)、計11000円の負担をお願いします。

なお、31日の昼食までの食事代が宿泊費に含まれます。

- 9 持ち物 宿泊・練習に必要な用具、運動着、タオル、手袋、防寒着（朝夕は気温が下がります）、給水用ボトルか水筒、常備薬、帽子、雨具（カッパと傘の両方）、シューズ（複数）、筆記用具、学習用具、練習日誌、マスク（参加日数分）、印鑑、健康管理カード（年1回提出）、参加承諾書（毎回提出）、飲み物代はし、コップ、参加費用（11,000円）、名札用の白布、安全ピン（4本）

10 その他

- ・人数が多くなりそうです。白布（縦15cm、横20cmくらい）に、下の見本のように「学校名」「氏名」「合宿の目標」を記入し、持参してください。
- ・新型コロナウイルスは5類に移行されましたが、感染症予防対策を心がけて生活してください。また、指示があったときにはマスクの着用をお願いします。
- ・行き帰りの交通手段は各家庭をお願いします。

○○中学校 富士見 走子 目標○○○○

担当 長野陸協普及強化委員会コーチ 梓川中学校 富永 浩一 電話 0263-78-2024（学校） 090-3248-9485（携帯）
--