

各中学校長 様
各校陸上競技部顧問 様

長野陸上競技協会

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
中学女子長距離選手 夏季普及強化合宿実施要項（ご案内）

平素本協会のためにご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

標記について、長野県陸上競技・長距離走の競技力向上（女子中学生）を目指して、下記のとおり練習会及び合宿を計画いたしました。各校で夏休み中の練習計画があると存じますが、ご都合をつけて参加できますよう格別のご配慮をお願い申し上げます。

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30年8月3日（金）～8月5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 宿舎、集合場所 ジュネス八ヶ岳 諏訪郡富士見町境12067 TEL 0266-66-2931

5 日程

[8月3日]	[8月4日]	[8月5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
15:15 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 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。

- 6 講師 長野陸上競技協会普及強化委員会コーチ
- 7 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）
※北信越大会出場者は別メニューで行います。
- 8 参加費用 10000円（宿泊代、保険代、補食飲料代等）
送迎バス利用者は別に1500円集金します
※当日受付時に集金いたします。

- 9 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 虫よけ
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） 練習日誌
参加費10000円 安全ピン アイシング用具（アイスパック）
送迎バス代1500円 →バス利用者のみ
保護者承諾書、選手健康管理カード

※『保護者承諾書（中学生用）』、『選手健康管理カード』は長野陸協HPの
普及強化関連FILEよりダウンロードお願いします。
(http://nagano-rk.com/committee/fukyukyoka/fukyu_data/)

10 送迎について

保護者の方の送迎をお願いいたします。

下の計画で送迎バスも用意しますので、バスを利用する場合には参加申込用紙のバス利用欄にご記入ください。

バス利用者は送迎費として1500円の負担をお願いします。受付時に参加費と一緒に集金いたします。

8月3日

長野方面 長野駅東口 12:00 姨捨 SA12:40 塩尻駅 13:30 ジュネス 14:10
南信方面 松川 IC12:40 駒ヶ岳 SA13:10 辰野 PA13:30 ジュネス 14:10

8月5日

長野方面 ジュネス 13:30 塩尻駅 14:10 姨捨 SA15:00 長野駅東口 15:40
南信方面 ジュネス 13:30 辰野 PA14:00 駒ヶ岳 SA14:30 松川 IC15:00

※途中の梓川 SA、みどり湖 PA、小黒川 PA での乗降車は可能です。申込時にその旨をご記入ください。

11 申込み 参加を希望される場合は

別紙 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20日（金）12:00まで

12 その他

- (1) 保護者参加承諾書、選手健康管理カードをご提出ください。
- (2) 北信越大会へ参加する6名につきましては、大会直前となりますので、別メニューで大会へ向けて仕上げる練習を計画します。
- (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程度は走れ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を越えており、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

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20日

発信者

中学校

先生

携帯番号

— —

参加者名 (学年)	8月3日 宿泊	8月4日 宿泊	バス利用希望 有・無						1500m ベスト 記録 (分秒)
			乗車下車場所						
			長野 駅	姨捨 SA	塩尻 駅	辰野 PA	駒ヶ根 SA	松川 IC	
()									, "
()									, "
()									, "
()									, "
()									, "
()									, "
()									, "
()									, "

※ バス利用の有無、乗車・下車場所等 必要箇所に○を付けてください。

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。