

平成29年7月5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 萩原 清  
(公印略)

長野県長距離ならびに全国都道府県対抗女子駅伝対策  
中学女子長距離選手 夏季普及強化練習会及び合宿実施要項 (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29年7月29日(土)～7月31日(月) 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 集合場所 ジュネス八ヶ岳 諏訪郡富士見町境12067 TEL 0266-66-2931
- 5 宿舎 ジュネス八ヶ岳
- 6 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。

- 7 講師 長野陸上競技協会普及強化委員会コーチ
- 8 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
- 9 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。

10 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

### 11 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 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。

### 12 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20日(木) 12:00まで

### 13 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。

## 北信越大会へ出場される選手の皆さんへ

北信越大会への出場おめでとうございます。

今後、北信越大会へ向けて、練習会が計画されると思います。練習会がこの合宿の日程と重なる可能性があります。その場合は北信越大会の練習会を優先してください。北信越練習会が終了後からの参加、もしくはこの合宿を中抜けして北信越合宿へ参加する方向でお願いします。会場間の送迎等につきましてはこちらで考えます。

なお、北信越出場者は練習についても調整練習を考えたいと思います。

# 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20日

発信者

中学校

先生

携帯番号

— —

参加者名 (学年)	7月29日 宿泊	7月30日 宿泊	バス利用希望者						1500m 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	
( )									, "
( )									, "
( )									, "
( )									, "
( )									, "
( )									, "
( )									, "

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。

# 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いいたします。

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。

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。

# 選手健康管理カード 長野陸上競技協会

別紙③

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 _____ )		
宿泊時の留意事項				

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。  
 提出したことのない選手や内容が変わった選手は必ず提出してください。