

**令和元年度  
長野県ショートトラック第2次国体強化合宿  
要 項**

平成 30 年 6 月 10 日

**1. 主催**

長野県スケート連盟（以下「本連盟」という。）

**2. 実施場所**

帝産アイススケートトレーニングセンター

〒384-1305 長野県南佐久郡南牧村野辺山 1003 TEL : 0267-98-2861

**3. 宿泊場所**

同上

**4. 指導者**

本連盟コーチ団委員

**5. 日程**

7 月 29 日 (月)

15:30 野辺山集合（チェックイン）  
16:15 - 17:15 陸上練習  
17:15 - 19:15 氷上練習（ドリル+長距離）  
19:45 夕食・開講式  
21:00 消灯

7 月 30, 31 日 (火、水)

6:00 - 8:00 氷上練習（ドリル+長距離）  
8:30 朝食  
10:30 - 11:30 陸上練習（サーキット）  
11:50 昼食  
13:45 - 15:45 氷上練習（リレー）  
16:30 - 18:00 陸上練習  
18:30 夕食  
20:15-20:45 学習  
21:00 消灯

8 月 1 日 (木)

6:00 - 7:45 氷上練習  
8:30 朝食  
10:30 - 11:00 学習  
11:30 昼食  
13:00 - 14:45 氷上練習  
15:30 - 17:30 陸上練習  
18:30 夕食  
21:00 消灯

8 月 2 日 (金)

6:00 - 7:45 氷上練習（ドリル中心）  
8:30 朝食  
10:30 - 12:30 陸上練習（ロングランニング）  
12:50 昼食  
13:45 解散

**6. 参加対象者**

本年度本連盟ショートトラック国体強化選手に指定された者

**7. 持ち物**

陸上・氷上トレーニング用具一式、体育館シューズ、保険証(写し可)、**印鑑(忘れないこと)**

**8. 参加申込**

所定の参加申込書に記入のうえ、期日までに申し込むこと。

(1) 申込締切日 **令和元年7月17日(水) 必着**

(2) 申込先 〒394-0055 岡谷市字内山 4769-14

岡谷市やまびこ国際スケートセンター内 長野県スケート連盟事務局

TEL : 0266-24-3110 FAX : 0266-24-3113 E-mail : [nsf-office@skating-nagano.com](mailto:nsf-office@skating-nagano.com)

(3) 参加料 **※ 1名 18,000 円 (合宿初日に徴収)**

※全日程参加を原則とするが、やむを得ない事情により全日程に参加できない者は、申込書にその理由を明記すること。その場合、1泊 4,500 円×泊数とする。

※全日程参加を原則とするが、やむを得ない事情により全日程に参加できない者は、申込書にその理由を明記すること。

(4) 中学生にあつては、参加承諾書を合宿初日に持参提出すること。

**9. その他**

(1) 本合宿中（5. の全日程中）の事故等については応急処置のみとし責任は負わない。

(2) 参加者はスポーツ傷害保険等に必ず加入していること。

(3) 交通費を支給する

令和元年 月 日

長野県スケート連盟会長 殿

所 属 名

---

親権者氏名

印

---

### 長野県スケート連盟強化合宿参加承諾書

(氏名) \_\_\_\_\_ が、

第2次 令和元年7月29日(月) - 8月2日(金) 4泊5日

上記日程で実施される、長野県スケート連盟ショートトラックスピードスケート強化合宿に参加することを、親権者として承諾します。

※ 本承諾書は、開講式までに提出すること。