

**令和元年度
長野県ショートトラック第5次国体強化合宿
要 項**

令和元年 8 月 22 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

9 月 20 日（金）

9 月 21 日（土）

		6:45- 8:15	氷上練習
		8:30	朝食
		11:00-12:30	陸上練習（ｽﾀｯﾌﾟ）
16:30	野辺山集合（チェックイン）	13:00	昼食
16:45 - 17:45	陸上練習（W-UP）	15:00-17:00	陸上練習（高：ｳｪｲﾄ、中：ｼﾞｬﾝﾌﾟ）
17:45 - 19:15	氷上練習	18:15 - 19:45	氷上練習
20:00	夕食・開講式	20:00	夕食
21:30	消灯	22:00	消灯

9 月 22 日（日）

9 月 23 日（祝）

8:30	朝食	8:00	朝食
11:15-12:15	陸上練習（w-UP）	9:00-10:00	陸上練習（w-UP）
12:15-13:45	氷上練習	10:00-12:00	氷上練習
14:15	昼食	13:00	昼食
15:00-16:00	学習	13:45	解散
16:30 - 17:30	陸上練習（ﾛﾝｸﾞ ﾚﾝﾈﾝｸﾞ）		
18:30	夕食		
20:00 - 22:00	氷上練習		
23:30	消灯		

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9月11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

（3）参加料 **※ 1名 13,500 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5次 令和元年9月20日(金) - 9月23日(月) 3泊4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。