

令和二年度  
長野県ショートトラック第5次国体強化合宿  
要 項

2020年8月17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

※長野県教育委員会通達に基づき、高校生以下の選手において宿泊はしないこととする。

4. 指導者

本連盟コーチ団委員

5. 日程

9月18日(金)		9月19日(土)	
		8:30	朝食
		11:15 - 12:45	氷上練習(長距離滑走)
		13:30	昼食
17:30-17:45	野辺山集合(チェックイン)	15:30 - 16:15	陸上練習(イミテーション)
18:00	夕食・開講式	18:30 - 20:00	氷上練習(インターバル)
19:30 - 21:30	氷上練習(ドリル中心)	20:30	夕食
23:30	消灯	22:00	消灯
9月20日(日)		9月21日(祝)	
8:30	朝食	8:30	朝食
11:15 - 12:45	氷上練習(リレー)	11:15 - 12:45	氷上練習(実戦練習)
13:30	昼食	13:30	昼食
15:30 - 16:15	陸上練習(ウエイト)	15:30 - 16:15	陸上練習(ロングランニング)
18:30 - 20:00	氷上練習(スピード滑走)	18:30 - 20:00	氷上練習(実戦練習)
20:30	夕食	20:30	夕食
22:00	消灯	22:00	消灯
9月22日(祝)			
8:30	朝食		
11:15 - 12:45	氷上練習(スピード滑走)		
13:30	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

合宿前健康状態チェック表、体温計、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 **2020年9月9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 (今年度初めての高校生以下は保険料 1,800 円を加える)**

※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。その場合、1泊 4,500 円×泊数とする。通い参加の高校生以下については別途滑走料を徴収する。

※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。

9. 注意事項

(1) 帝産ロヂ および NTC の新型コロナ感染対策に従い、別付健康状態チェック表を 7/8 より記入し、合宿初日に提出すること。チェック表の未提出および健康が確認できない場合の参加は認めない。

(2) 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。

(3) 成年参加者はスポーツ傷害保険等に必ず加入していること。

(4) 交通費を支給する

2020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 2020年9月18日(金) - 9月22日(火)

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。