

**平成 30 年度
長野県ショートトラック第1次国体強化合宿
要 項**

平成 30 年 6 月 11 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13日(金)

16:30 野辺山集合（チェックイン）
16:40 - 17:30 陸上練習
17:30 - 19:30 氷上練習（ドリル中心）
19:55 夕食・開講式
21:30 消灯

7月14日(土)

6:00 - 8:00 氷上練習（ドリル中心）
8:30 朝食
10:30 - 12:30 陸上練習（サーキット）
12:50 昼食
15:00 - 16:45 陸上練習（高:ウエイト、中:ジャンプ）
17:30 - 19:30 氷上練習（長距離滑走）
19:55 夕食
21:30 消灯

7月15日(日)

6:00 - 8:00 氷上練習（長距離滑走）
8:30 朝食
10:30 - 12:30 陸上練習（エルゴ）
12:50 昼食
15:00 - 16:45 陸上練習（短距離走＋体幹）
17:30 - 18:45 氷上練習（リレー）
19:15 夕食
20:45 - 21:15 学習
21:30 消灯

7月16日(祝)

6:00 - 8:00 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 **平成30年7月9日(月) 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。

(5) **合宿初日に保険料を徴収する。(高校生 1,800 円、中学生 800 円)**

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

平成30年 月 日

長野県スケート連盟会長 殿

所属名

親権者氏名

印

平成30年度長野県スケート連盟強化合宿参加承諾書

(氏名) _____ が、

第1次 平成30年7月13日(金) - 7月16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。