

**平成 30 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 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 30 日 (月)		7 月 31 日 (火)	
		6:00 - 8:00	氷上練習(ﾄﾞﾘﾙ+長距離)
		8:30	朝食
		10:30 - 11:30	陸上練習(サーキット)
13:30	野辺山集合 (チェックイン)	11:50	昼食
13:45 - 14:30	陸上練習	14:30 - 16:30	氷上練習(リレー)
14:30 - 16:30	氷上練習(ﾄﾞﾘﾙ+長距離)	16:30 - 18:00	陸上練習(長距離滑走)
18:00	夕食・開講式	18:30	夕食
20:00-20:45	学習	20:15-20:45	学習
21:00	消灯	21:00	消灯
8 月 1, 2 日 (水, 木)		8 月 3 日 (金)	
6:00 - 8:00	氷上練習	6:00 - 8:00	氷上練習(ﾄﾞﾘﾙ中心)
8:30	朝食	8:30	朝食
10:30 - 11:30	陸上練習	10:30 - 12:30	陸上練習(ロングランニング)
11:50	昼食	12:50	昼食
14:30 - 16:30	氷上練習	13:45	解散
16:30 - 18:00	陸上練習		
18:30	夕食		
20:15-20:45	学習		
21:00	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 **平成30年7月23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 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) 中学生にあっては、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

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2次 平成30年7月30日(月) - 8月3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。