

**平成 30 年度
長野県ショートトラック第4次国体強化合宿
要 項**

平成 30 年 8 月 20 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14日(金)		9月15日(土)	
		8:30	朝食
		10:45-11:45	陸上練習 (w-UP)
		11:45-13:30	氷上練習
16:30	野辺山集合 (チェックイン)	14:00	昼食
16:45 - 17:45	陸上練習 (W-UP)	15:00-16:00	学習
17:45 - 19:45	氷上練習	16:30 - 17:30	陸上練習 (高:ウエイト、中:SP走)
20:15	夕食・開講式	18:00	夕食
21:30	消灯	20:00 - 22:00	氷上練習
		23:00	消灯
9月16日(日)		9月17日(祝)	
8:30	朝食	8:30	朝食
10:45-11:45	陸上練習 (w-UP)	10:00-11:00	陸上練習 (w-UP)
11:45-13:30	氷上練習	11:00-13:00	氷上練習
14:00	昼食	13:30	昼食
15:00-16:00	学習	14:30	解散
16:30 - 17:30	陸上練習 (ロングランニング)		
18:00	夕食		
20:00 - 22:00	氷上練習		
23:00	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9月5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4次 平成30年9月14日(金) - 9月17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。