

令和4年度
長野県ショートトラック第2次国体強化合宿
要 項

2022年8月25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17日(土)		9月18日(日)	
		6:30	朝食
		8:15-9:45	氷上練習
12:00	野辺山集合（開講式）	10:00-11:00	陸上練習（ジャンプサーキット）
12:15-13:00	陸上 W-Up	12:00	昼食
13:00 - 14:30	氷上練習	14:00-15:00	陸上練習（スプリント走）
16:00-18:00	陸上練習（ウエイト）	15:45-17:15	氷上練習
18:30	夕食	18:30	夕食
21:00	消灯	21:00	消灯
9月19日(祝)			
7:00	朝食		
8:30-9:30	陸上練習（ロングランニング）		
11:00	昼食		
12:15-13:45	氷上練習		

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。（追加指定選手含む）

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 **2022年9月7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 9,000 円**

※通い参加の場合、1日の滑走につき500円とする。

今年度初めて合宿に参加するものは、保険料高校生1,800円、中学生800円を参加料に加える。

(4) 健康チェック表・承諾書を合宿初日に持参提出すること。

9. 注意事項

(1) 本合宿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) 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。

(3) 交通費を支給する

(4) 交通費を支給する