

令和5年7月11日

管内陸上関係者様
陸上選手保護者様

小樽後志陸上競技協会
会長 堤 正和

小樽後志中長距離強化合宿のご案内

初夏の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また日頃より本協会の活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、小樽後志管内の中高生を対象とした小樽後志中長距離強化合宿を下記の要領で開催いたしますのでお知らせいたします。今年度は2泊3日での開催で最終日に後志クロスカントリー大会に出場するという内容を予定しています。

この強化合宿は強化選手、指定選手を対象にしていますが、小樽後志選抜として全道駅伝に出場を希望する選手、一般参加として強化、指定以外の選手も参加できます。怪我等につきましては、応急処置や状況に応じて近隣の病院に連れて行くなどの対処は致しますが、その際は保護者へ連絡致しますので対応をお願い致します。また、本協会としては責任を負いかねますので、参加の際には、各自で保険に加入するなどしてお申込みください。

記

- 1、期 日 2023年8月1日（火）～3日（木）2泊3日
- 2、場 所 黒松内クロスカントリーコース他
- 3、宿泊場所 歌才自然の家 黒松内町字黒松内 584 番地 TEL 0136-72-3010
- 4、参加対象 (1) 小樽後志陸上競技協会の強化選手、指定選手の中学生
(2) 小樽後志選抜として全道駅伝に参加希望の中学生・高校生（一般）
(3) 小樽後志陸上競技協会所属の中学生、高校生（一般）
- 5、参加料 強化選手 9,000 円 指定選手 11,000 円 一般選手 13,000 円
※参加料には、宿泊費（朝食夕食含む）、昼食（弁当）代が含まれます。
※参加料には、後志クロスカントリー大会の参加費も含まれます。
※参加料は現地で徴収します。
※申し込み後、不参加の場合はキャンセル料がかかる場合があります。
- 6、申 込 申込書に記入の上、7月21日（木）までにメールにてお申込みください。

Email osrkkyouka1@gmail.com 谷口武志宛

7、持ち物 ユニフォーム、スパイク、着替え、タオル、筆記用具、雨具、ウインドブレーカー
 プール道具、洗面用具、学習用具、
※携帯電話、タブレット端末、音楽プレーヤーなどは持ってこないでください。

8、問い合わせ 〒048-2405 余市郡仁木町北町4丁目52番地 仁木中学校 谷口武志
 TEL0135-32-2079 FAX0135-32-3120 携帯 090-4540-0529

9、日 程

【1日目】

9:00	9:15	9:30	12:00	14:30	17:00	18:00	20:00	21:30	22:00
受付	開会式	本練習①	昼食	本練習②	入浴等	夕食	ミーティング	就寝準備	就寝

【2日目】

6:00	6:15	7:00	9:30	12:00	14:30	17:00	18:00	20:00	21:30	22:00
起床	朝練習	朝食	本練習③	昼食	本練習④	入浴等	夕食	ミーティング	就寝準備	就寝

【3日目】

6:00	6:15	7:00	9:00	12:00	12:15	12:30
起床	朝練	朝食	リー大会	スカント	後志クロ	解散
				閉会式	昼食配付	

10、コーチ 谷口 武志 (仁木中学校)
 金子 康幸 (京極中学校)
 星野 莉子 (ニセコ中学校)
 全体統括 谷口 武志 (仁木中学校)

11、その他 ・参加選手は各自必ず後志クロスカントリー大会にエントリーすること。
 ・雨天でも練習しますので着替えやシューズを多めに持参してください。
 ・現地集合、現地解散となります。
 ・後志強化選手、指定選手は別紙をご覧ください。
 ・発熱などの症状がある場合は、参加を遠慮ください。
 ・見学等したいという顧問の先生がいましたら谷口までご連絡ください。