



強化合宿のお知らせ

「こども陸上クラブホップ」では以下の通り、強化合宿を開催します。

強化合宿では通常の練習ではできない、競技場での技術練習や、強度の高い追い込んだ練習などを行い、高い意識の形成、良き仲間との交流、強くなる選手としての礼儀を学ぶ良い機会となります。

たくさんの参加をお待ちしています！

- 1. 日程**
【 集合 】 2021年10月23日（日）13時00分 県総合運動公園
【 解散 】 2021年10月24日（月）16時30分 空港スポーツ緑地公園
※会場への送迎は各自でお願いします。
- 2. 練習施設** 富山県総合運動公園陸上競技場〒939-8234 富山県富山市南中田368
富山県空港スポーツ緑地公園〒939-8252 富山県富山市秋ヶ島287
宿泊施設 富山県総合体育センター〒939-8252 富山県富山市秋ヶ島183
- 3. 参加費** 10,000円／人（税込）
1月分月謝と合わせて引き落とし
- 4. 申し込み** 10月6日（水）までに申し込みください。（先着30名）
QRコードから「参加申込フォーム」に必要事項を入力して送信。
- 5. 持ち物**
①宿泊セット（タオル、下着、着替え、歯磨きセットなど）
②練習セット（Tシャツ、運動着、外履き、上履き、防寒着、カップ）
③その他（水筒、宿題等勉強用具、常用薬、水分用おこづかいなど）
④感染対策（マスク2日分と予備数枚 ※館内はマスク着用）

スケジュール

[一日目]

- 13:00 【 集合 】 開会式
- 13:30 ミーティング（合宿の目的確認）
- 14:00 100mタイム測定
- 15:00 ジャベリックボール投げ
- 17:00 宿泊施設へ移動
- 18:00 練習日誌記入、入浴
- 19:00 夕食
- 20:00 ミーティング（強くなるためには）
- 21:00 就寝準備
- 22:00 消灯

[二日目]

- 6:00 朝練
 - 7:00 朝食、清掃、部屋点検
 - 9:00 トレーニング
 - 10:00 走り高跳び
 - 12:00 昼食・練習日誌記入
 - 13:30 ハードル
 - 15:00 走り幅跳び
 - 16:00 リレー
 - 16:30 解散式 【 解散 】
- 

強化合宿のポイント！

- ① 普段別のクラスのメンバーと練習ができる！
- ② 競技場にて技術練習の時間がたっぷりある。
- ③ 競技場を貸し切って伸び伸び練習ができる！
- ④ いつも以上に強度の高い練習に取り組み心身ともにパワーアップできる！
- ⑤ ミーティングを通じて、メンバー全員と目的を共有し、高いレベルで練習に取り組める。



プロが責任を持って引率します！

- ① 新型コロナウイルス対策を行います。
(施設受け入れ人数 50 名のところ 30 名と少なくし対応させていただきます)
- ② スタッフが毎食後、練習後子供たちの**健康状態をチェック**します。
- ③ 合宿参加者は『 **スポーツ安全保険** 』に加入いただきます。
※加入料は合宿参加料金に含まれています。
- ④ 万が一、活動中に体調不良やケガが発生した場合は、**緊急連絡先へ連絡**します。
※緊急連絡先は常時つながるようにしてください。活動が継続できない場合（体調不良など）は送迎をお願いすることもあります。予めご了承ください。
- ⑤ 「 **宿泊** 」に関する不安な点は、しっかりサポートします。



※アレルギーや常用薬などがある場合は詳細を記入ください。健康面、精神面、夜中のトイレなどでサポートが必要な場合は、気軽に相談ください。

△注意事項△

- ① 10月15日の時点で富山県の新型コロナウイルス警戒レベルがステージ1以下にならない場合、中止にさせていただきます。（その際のキャンセル料は不要）
- ② 10月7日以降のキャンセル料が5,000円発生します。10月22日以降のキャンセル料は10,000円発生します。ご注意ください。
- ③ 最低開催人数を20名にさせていただきます。締め切った時点で20名に達しない場合は中止とさせていただきます。

