

《 2023 香川県女子駅伝チーム夏季合宿（1回目）実施要項 》

1. 目的
- (1) 4泊5日の合宿を行うことにより練習量を確保し、各自の弱い部分の強化を図る。
 - (2) クロカンパークを中心とした、自然豊かな芝生クロスカントリーコースで走り込み、脚筋力アップとスピード強化を図る。
 - (3) 2024年1月に行われる全国都道府県対抗女子駅伝競走大会（京都）で、チームの目標を達成するために行う。

2. 日時
- 集合：2023年8月18日（金） 11：30
解散：2023年8月22日（火） 13：00

3. 練習場所
- 道後山クロカンパーク（庄原市西城陸上トレーニングセンター）
〒729-5611 広島県庄原市西城町三坂733 TEL(0824)-84-2727

4. 宿泊場所
- 道後山高原合宿センター（旧三坂小学校）
※道後山クロカンパークから約1Kmの場所にあります。
（温泉施設）すずらんの湯（ひば・道後山高原荘内：クロカンパーク隣接）
〒729-5611 広島県庄原市西城町三坂152-10 TEL(0824)-84-7070

5. 日程
- 8月18日（金）<1日目>**
- 11:30～13:30 道後山高原合宿センターに到着→合宿準備&休憩
 - 13:30～14:00 練習準備&ミーティング→練習場所へ移動
 - 14:00～17:00 午後練習<クロカンパーク>
 - 17:00～17:30 片付け・合宿センターへ移動
 - 18:00～19:30 夕食→ミーティング→散歩
 - 19:30～22:00 自由時間<入浴・夏休みの宿題など>
 - 22:00 就寝

- 8月19日（土）～21日（月）<2日目～4日目>**
- 6:00～ 6:30 起床→軽い朝食
 - 6:30～ 7:00 練習準備&ミーティング→練習場所へ移動
 - 7:00～10:00 午前練習<クロカンパーク>
 - 10:00～10:30 片付け・合宿センターへ移動
 - 11:00～15:00 昼食・休憩
 - 15:00～15:30 練習準備&ミーティング→練習場所へ移動
 - 15:30～18:00 午後練習<クロカンパーク or 400mトラック>
 - 18:00～18:30 片付け・合宿センターへ移動
 - 18:30～20:00 夕食→ミーティング→散歩
 - 20:00～22:00 自由時間<入浴・夏休みの宿題など>
 - 22:00 就寝

★
19日（土）
2023ひろしまわかん
（わかんパーク）に参加
■エントリーについては
大会ホームページより
各チームで行って
ください。

★22日（火）12:00～13:00
『スポーツ栄養学講習会』
株式会社明治 水島さん

★20日（日）&21日（月）
適宜、休息日を設定します。
（個別にも対応します）

- 8月22日（火）<5日目>**
- 6:00～ 6:30 起床→軽い朝食
 - 6:30～ 7:00 練習準備&ミーティング→練習場所へ移動
 - 7:00～10:00 午前練習<クロカンパーク>
 - 10:00～10:30 片付け・合宿センターへ移動
 - 11:00～12:00 昼食→合宿片付け&ミーティング
 - 12:00～13:00 スポーツ栄養学講習会（明治さん）
 - 13:00～16:30 解散→移動

★18日（金）～22日（火）お昼&夜の休憩時：駅伝関連のDVD & 2022全国高校駅伝 & 2023全国都道府県男子 & 女子駅伝のDVD視聴

6. 参加生徒 香川県女子駅伝チームメンバー+当該高校男子メンバー
合宿参加希望者で、チームスタッフが参加を認めた者（記録・競技力は問いません）
7. 引率指導者 三谷昌輝（高松工芸高校）・北村 智宏（四学香川西高校）
8. 準備物 練習用具（スパイクシューズ・マラソンシューズ・ユニホーム・Tシャツなど）、防寒着（ウインドブレーカーなど）、雨具、勉強道具、筆記用具、練習日誌、洗面用具、虫除けスプレー&虫刺されの薬
常備薬（酔い止め：高速を降りて約20Kmは、山道を走行するため）、
ドリンク用のボトル（ペットボトルなど）、ハンガー、洗濯用の洗剤&ネット
保険証またはそれに代わる書類、その他の打ち合わせをしたもの
9. 参加費用
- | | | |
|----------------------|-------------------|-------------------------|
| ・宿泊代（1泊2食） | 3,990円×4泊＝15,960円 | } 18,500円 集金します。 |
| ・カカパーク使用料 | 150円×5日＝750円 | |
| ・朝食代（4日分） | 300円×4日＝1,200円 | |
| ・雑費（氷やオレンジジュース&牛乳など） | ＝590円 | |
| ・すずらの湯入浴料（希望者のみ）1日 | 400円（火曜日は定休日） | |
- ※宿泊場所（道後山高原合宿センター）には、シャワー施設があります。
10. 緊急連絡先
- ・道後山クロカンパーク（庄原市西城陸上トレーニングセンター）
〒729-5611 広島県庄原市西城町三坂733 TEL(0824)-84-2727
 - ・道後山高原合宿センター（旧三坂小学校）
※ここには、連絡先がないため、各高校引率者に連絡してください。
 - ・すずらの湯（ひば・道後山高原荘内：クロカンパーク隣接）
〒729-5611 広島県庄原市西城町三坂152-10 TEL(0824)-84-7070
 - ・三谷 昌輝（高松工芸高校） 携帯TEL(090)-3780-1542
 - ・北村 智宏（四学香川西高校） 携帯TEL(090)-2890-9773
11. その他
- ・警報発令以外は、実施します。
 - ・参加にご賛同いただける場合は、参加承諾書と合宿費用（宿泊費など）を合宿当日に提出してください。
 - ・クロカンパーク（コース図も含む）&道後山高原合宿センター&すずらの湯などのパンフレットも配布しています。

■中学生以下の選手については、合宿期間を短くしての参加も受け付けます。
詳しい打合せを行うため、希望予定者は学校の顧問を通じて、三谷まで連絡をいただければと思います。

参加承諾書

2023年 月 日

2023 香川県女子駅伝チーム駅伝合宿・1回目（8月18日～22日）に参加します。

なお、合宿参加中は、香川県代表メンバーとして、恥ずかしくない行動をとり、合宿の目的を果たしたいと思います。

学校名 _____

保護者名 _____ 印 _____

選手名 _____ (年 科)