

2024年7月吉日

関係各位

香川陸上競技協会
会長 詫間 茂

公印
省略

**【皇后盃 第43回全国都道府県対抗女子駅伝・香川県チーム代表候補選手】 &
香川県女子駅伝チーム強化合宿（夏季1回目）の実施について**

平素は、香川陸上競技協会の発展のために多大なご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、選手強化ならびに指導者の育成を目的とした標記の事業を別紙実施要項により実施いたします。つきましては、本協会より推薦いたしました下記の貴校指導者ならびに生徒について、ご高配を賜りますようお願い申し上げます。

〒760-0017
高松市番町2丁目9-30
香川県立高松工芸高等学校
三谷 昌輝
TEL (087)-851-4144
FAX (087)-851-4146
携帯電話 090-3780-1542
(香川県女子駅伝チーム監督)

《 2024 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) 5泊6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) 2025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：2024年8月 6日（火） 11：30
解散：2024年8月11日（日） 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1 Km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）□火曜日が休館日
〒729-5611 広島県庄原市西城町三坂152-10 TEL(0824)-84-7070

5. 日程
- 8月 6日（火）<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 7日（水）～10日（土）<2日目～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
 - 11:00～15:00 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

★10日（土）12:00～13:00
『スポーツ栄養学講習会』
株式会社明治 木野さん

★7日（水）～10日（土）
適宜、休息を設定します。
（個別にも対応します）

- 8月11日（日）<6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
 - 11:00～13:00 昼食→合宿片付け&ミーティング
 - 13:00～16:30 解散→高松工芸高校へ移動
 - 16:30～17:00 合宿の荷物の片付け終了後→解散

★7日（水）～10日（土）お昼&夜の休憩時：駅伝関連のDVD & 2023全国高校駅伝 & 2024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

★中学生	・宿泊代（1泊2食）	4,270円×5泊=21,350円	} 23,700円集金します。
	・カカハク使用料	150円×6日=900円	
	・朝食代（4日分）	200円×5日=1,000円	
	・雑費（氷やルツジュース&牛乳など）	=450円	
★高校生	・宿泊代（1泊2食）	4,790円×5泊=23,950円	
	・カカハク使用料	150円×6日=900円	} 26,300円集金します。
	・朝食代（4日分）	200円×5日=1,000円	
	・雑費（氷やルツジュース&牛乳など）	=450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。

■中学生・高校生は、合宿初日の受付時に提出してください。

参加承諾書

2024年 月 日

2024 香川県女子駅伝チーム駅伝合宿（夏季1回目）＜8月6日（火）～11日（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)

香川県立高松工芸高等学校

陸上競技部 三谷 昌輝 宛 FAX (087) - 851 - 4146

＜香川県女子駅伝チーム夏季強化合宿（1回目）参加希望調査表＞

学 校 名【 高校 ・ 中学 】
記 載 責 任 者【
緊 急 連 絡 先【

No	＜該当する欄に○印＞			参加者氏名（学年）	性別	6日 宿泊	7日 宿泊	8日 宿泊	9日 宿泊	10日 宿泊	希望等を 記入して ください
	指導者	選手									
1				(年)							
2				(年)							
3				(年)							
4				(年)							
5				(年)							
6				(年)							
7				(年)							
8				(年)							
9				(年)							
10				(年)							
11				(年)							
12				(年)							
13				(年)							
14				(年)							
15				(年)							
16				(年)							
17				(年)							
18				(年)							
19				(年)							
20				(年)							

【参加に関してのご要望（合宿日数・食事）など、
ご記入ください】

- ・
- ・
- ・

