

令和6年12月吉日

関係学校長 所属長 殿

香川陸上競技協会
会長 詫間 茂

公印
省略

天皇杯第30回全国都道府県対抗男子駅伝調整合宿について（ご案内）

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。

この度、全国都道府県対抗男子駅伝競走大会香川県代表に選抜されました貴校生徒ならびに指導者におかれまして、別紙実施要項にて合宿を行いたいと存じますので、ご高配賜りますようお願い申し上げます。

（問い合わせ先）

〒761-4302

小豆郡小豆島町蒲生甲1001番地

香川県立小豆島中央高等学校

荒川 雅之

TEL(0879)61-9100

FAX(0879)75-1333

携帯 090-4506-8263

天皇杯第30回全国都道府県対抗男子駅伝調整合宿・実施要項

1. 目的 (1) 練習量の確保と、大会に向けた調整を行う。
(2) 代表メンバーの親交を深めて、結束を図る。
(3) 今大会のチームの目標を共有する。
2. 日時 第1回 (三泊四日)
集合 令和6年12月27日(金) 正午 高知県春野総合運動公園
解散 同 12月30日(月) 11:30 同上
第2回 (二泊三日)
集合 令和6年 1月 4日(土) 9:10 土庄港
解散 同 1月 6日(月) 12:30 池田港
春野、小豆島までの交通手段等については、荒川までご相談ください。
3. 場所 第1回 高知県春野総合運動公園
高知県高知市春野町芳原 2485 TEL 088-840-3105
第2回 香川県立小豆島中央高等学校
小豆郡小豆島町蒲生甲 1001 TEL 0879-61-9100
4. 宿泊 第1回 ホテルSP 春野
高知県高知市春野町芳原 2485 TEL 088-842-0011
第2回 ペンションL&M
小豆郡土庄町鹿島甲 1599 TEL 0879-62-0975
5. 日程 第1回 12月27日(金)
12:00 集合 体操、ストレッチ、補強
40~60分クロスカントリー走
坂100m×5~10
15:00 宿舎 着
18:00 夕食 ミーティング
20:00 マッサージ等
22:00 就寝
12月28日(土)
6:00 体操、補強、20分 walk or jog
6:30 朝食
9:30 ペース走 5000~10000m+1000m (リカ 1000m)
12:30 昼食 ミーティング
15:30 体幹補強 フリー jog
17:30 宿舎 着
18:30 夕食 ミーティング 以降、前日と同じ

12月29日(日)

6:00 前日と同じ

6:30 朝食

9:00 補強、40~60分クロスカントリー走
坂100m×5~10

12:30 昼食 ミーティング

15:30 体幹補強 フリー jog

17:30 宿舎 着

18:30 夕食 ミーティング 以降、前日と同じ

12月30日(月)

6:00 体操、補強、20分 walk or jog

6:30 朝食

9:00 ペース走 5000~10000m+300m×5

11:30 解散

第2回 1月4日(土) (9:10 土庄港)

10:00 体操、ストレッチ、
補強、動き作り、40~60分 jog、坂100m×5

12:00 昼食 ミーティング

14:00 体幹補強 フリー jog

18:00 夕食 ミーティング

20:00 マッサージ等

22:00 就寝

1月5日(日)

6:00 体操、補強、20分 walk or jog

6:30 朝食

9:00 ペース走 高校生 9000m+200m×5

中学生 4000~6000m+200m×3

12:00 昼食 ミーティング

14:00 体幹補強 フリー jog

以降、前日と同じ

1月6日(月)

6:00 体操、補強、20分 walk or jog

6:30 朝食

9:00 補強、動き作り、40~60分 jog、坂100m×5

11:30 解散 (12:30 池田港)

6. 参加者 第30回全国都道府県対抗男子駅伝香川県代表選手
監督、コーチ
7. 準備物 練習用具(レーシングシューズ、ランシャツ、ランパン、ジャージ、
ウインドブレーカー、長袖Tシャツ、ランニング手袋等)勉強道具(宿題等)
筆記用具、練習日誌、洗面用具、常備薬、保険証、印鑑、傘
(タオル、歯ブラシは各自で準備してください。)
8. 費用 宿泊代 第1回・第2回 各5000円
9. 連絡先 香川県チーム 監督 荒川 雅之
小豆郡小豆島町蒲生甲1001番地
香川県立小豆島中央高等学校
携帯 090-4506-8263
FAX 0879-75-1333

*参加される方は、参加承諾書に必要事項を記入の上、荒川までご提出下さい。
(FAXでも可)

参加承諾書

令和 年 12 月 日

天皇杯第30回全国都道府県対抗男子駅伝調整合宿に参加します。
なお、合宿参加中は、香川県代表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 _____

選手名 _____

保護者名 _____ 印