

2024年11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（冬季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。

なお、合宿費や交通費等の経費につきましては本協会が補助いたしますが、本事業の内規により、一部自己負担となることを申し添えます。

〒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

## 《 2024 香川県女子駅伝チーム強化合宿（冬季1回目）実施要項 》

1. 目的 (1) 3泊4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) 全国都道府県対抗女子駅伝競走大会に向けて、チームの目標を達成するために行う。

2. 日時 集合：2024年12月27日（金） 9：00 屋島レクザムフィールド  
解散：2024年12月30日（月） 13：30 マリンパレスさぬき（予定）

3. 練習場所 屋島レクザムフィールド  
〒761-0112 香川県高松市屋島中町374-1 TEL(087)-802-7350

4. 宿泊場所 ホテル マリンパレスさぬき ※屋島レクザムフィールドから約3Kmの場所にあります。  
〒760-0066 香川県高松市福岡町2丁目3-4 TEL(087)-851-6677  
(温泉施設) 湯楽（ゆうらく）温泉 ※料金：1回400円  
〒760-0080 高松市木太町6区2750-3 TEL(087)-833-2611

### 5. 日程 ● 12月27日（金）＜1日目＞

- 9:00 屋島レクザムフィールドに集合  
9:00～9:30 練習準備&ミーティング  
9:30～12:00 午前練習＜トラック練習＞  
●一般&高校生：5000m<sup>ハ</sup>-ス走+200m×5本(3'45"-4'00)  
●中学生：3000m<sup>ハ</sup>-ス走+200m×3本(3'45"-4'00)  
12:00～14:30 昼食&休憩 ◆こちらで用意します。  
14:30～16:30 午後練習＜補強トレーニングorロングJog＞  
16:30～17:00 ホテルへ移動  
17:30～18:30 スポーツ栄養学講習会（株式会社明治さん）  
18:30～19:30 夕食（DVD視聴）→ミーティング→散歩  
19:30～22:00 自由時間＜入浴・勉強など＞  
22:00 就寝

★スポーツ栄養学講習会  
保護者の皆さんも  
参加可能です。  
希望調査表下に記  
入してください。

### ● 12月28日（土）～29日（日）＜2日目～3日目＞

- 6:00 起床  
6:30～7:00 早朝練習（軽いJogなど）  
7:00～8:00 朝食（DVD視聴）  
8:00～9:00 休憩  
9:00～9:30 練習準備&ミーティング→練習場所へ移動  
9:30～12:00 午前練習＜ロード&クロカン練習＞  
12:00～14:30 昼食・休憩 ◆こちらで用意します。  
14:30～16:30 午後練習＜補強トレーニングorロングJog＞  
16:30～17:00 ホテルへ移動  
18:00～19:30 夕食（DVD視聴）→ミーティング→散歩  
19:30～22:00 自由時間＜入浴・勉強など＞  
22:00 就寝

### ● 12月30日（月）＜4日目＞

- 6:00 起床  
6:30～7:00 早朝練習（軽いJogなど）  
7:00～8:00 朝食（DVD視聴）  
8:00～9:00 休憩  
9:00～9:30 練習準備&ミーティング→練習場所へ移動  
9:30～12:30 午前練習＜ロード練習（マリンパレスさぬき前）＞  
12:30～13:00 ミーティング  
★予定★13:15～13:30 解散（マリンパレスさぬき）

★27日（金）～30日（月）朝食&夕食中：駅伝関連のDVD&  
2024全国高校駅伝&2024全国都道府県対抗女子駅伝のDVD視聴

- 合宿スケジュールは、あくまでも予定です。詳細は、現地でお知らせします。  
■練習メニューは、初日のみ確定で、その後は、選手のコンディションを確認して、  
スタッフで決定します。

6. 参加選手
- ・2024年 全国都道府県対抗女子駅伝香川県チーム代表選手
  - ・**県内中長距離選手希望者（記録などは問いません）**
  - ・**※この他、チームスタッフが認めた合宿参加希望者**
7. 合宿責任者
- 三谷昌輝（高松工芸高校）・北村智宏（四学香川西高）・チームスタッフ・参加校顧問
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、常備薬、ドリンク用のボトル  
 洗剤&ネット：館内4階に洗濯機&乾燥機2セットあり  
 （洗濯機：1回300円（洗剤は自動投入） 乾燥機：30分100円）  
**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
- ★都道府県駅伝代表選手&引率者
- |            |                   |   |                          |
|------------|-------------------|---|--------------------------|
| ・宿泊代<1泊2食> | 7,000円×3泊=21,000円 | ) | 合計金 23,100円              |
| ・競技場使用料    | 150円×2日= 300円     |   | <b>8,100円を集合します。</b>     |
| ・弁当代       | 600円×3日= 1,800円   |   | 15,000円は、香川陸上競技協会が負担します。 |
- ★都道府県駅伝代表以外の選手
- |            |                   |   |                         |
|------------|-------------------|---|-------------------------|
| ・宿泊代<1泊2食> | 7,000円×3泊=21,000円 | ) | 合計金 23,100円             |
| ・競技場使用料    | 150円×2日= 300円     |   | <b>18,100円を集合します。</b>   |
| ・弁当代       | 600円×3日= 1,800円   |   | 5,000円は、香川陸上競技協会が負担します。 |
10. 緊急連絡先
- ・屋島レクザムフィールド TEL(087)-802-7350
  - ・マリンパレスさぬき TEL(087)-851-6677
  - ・三谷 昌輝（高松工芸高校）携帯TEL(090)-3780-1542
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を当日に持って来てください。**

■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12月 日

2024 香川県女子駅伝チーム強化合宿（冬季1回目）＜12月27日（金）～30日（月）＞に  
参加します。

なお、合宿参加中は、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 \_\_\_\_\_

★12月6日(金)締め切りをお願いします。

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

＜参加希望調査表＞

学 校 名【 高校 ・ 中学 】  
 記 載 責 任 者【  
 連絡先(携帯など)【

No	＜該当する欄に○印＞			参加者氏名(学年)	性別	27日	27日	28日	28日	29日	29日	30日
	指導者	代表候補	自費参加			練習	宿泊	練習	宿泊	練習	宿泊	練習
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)								

【合宿での希望や栄養講習会の保護者の皆さんの参加希望などをご記入ください】

・