

# 彩の国 競技者・指導者育成プログラム 2020

## U12 強化指定競技者 研修合宿

平成 31 年 2 月 16 日(土) ~ 17 日(日)



## 埼玉陸上競技協会



主 催 埼玉陸上競技協会

会 場 熊谷スポーツ文化公園陸上競技場 TEL 048-526-2004

宿 舎 熊谷市 スポーツ・文化村 くまぴあ TEL 048-525-6000

ブロック		所属	
氏 名			

## 【日 程】 案

開 講 式           平成 31 年 2 月 16 日(土) 9 時 30 分  
閉 講 式           平成 31 年 2 月 17 日(日) 16 時 00 分

2/16(土)	2/17(日)
集合(競技場)	6:00 起床
9:00 受付	6:15 朝練習(体操・ストレッチ)
9:30 開講式	7:00 朝食(短H跳から中長距離)
9:45 ブロック別練習	7:45 荷物の片付け・出発準備
12:30 昼食	8:00 バス移動(競技場へ)
13:45 講演会・実技講習	第1便 8:00(短H跳)
講師:寺田明日香選手	第2便 8:30(中長距離)
略歴:世界陸上ベルリン大会出場 100mH	9:00 全体練習 or ブロック別練習
日本選手権・IH3 連覇 100mH	12:00 昼食
ラグビー日本代表候補選手	13:30 ワークショップ
16:00 バス移動(くまびあへ)	～ 他種目を体験しよう! ～
第1便 16:15(中長距離)	16:00 閉講式
第2便 16:45(短H跳)	16:20 解散
17:00 入浴	
18:00 夕食	
19:00 ミーティング(ブロック別)	
20:00 入浴・ケア・練習日誌の記入 など	
22:00 消灯・就寝	

【その他】 入宿以降、選手の外出は禁止

### 【陸上競技場の使用留意点】

- ① 各用具の準備・後片付け・更衣室等の清掃をきちんと行う。
- ② 所定の場所以外には出入りしない。
- ③ 盗難等の事故の無いように配慮する。貴重品の取り扱いには十分に気をつける。
- ④ 体調不良の場合や事故発生時には、速やかにスタッフへ連絡する。



## 【合宿の心得】

- 1 目的の把握 埼玉県 2020 強化指定選手が共に生活をし、練習を行う合宿であることの意義と趣旨を理解し、目的をしっかり掴むこと
- 2 時間の厳守 日程表に従って行動し、時間厳守を心掛けること
- 3 健康の管理 暴飲暴食を慎み、手洗いやうがいを励行し体調不良などの予防に心掛け、自分の健康に異常が起きた時は早めに申し出ること
- 4 所持品の管理 自分の荷物はきちんと整理し、貴重品などは預けるなど自分の責任で管理すること
- 5 事故の防止 けが・事故を未然に防止する努力と共に、交通事故などに遭わないよう気をつけること
- 6 疲労の回復 入浴・マッサージによる積極的な疲労回復に努め、十分な睡眠も確保すること
- 7 練習の記録 アドバイス・ポイントなどは記憶に頼らずに各自の練習日誌等に記録し、帰ってからも継続的に生かせるようにすること
- 8 練習の成果 考える練習・悔いの残らない練習を心掛け、わからないことは遠慮無く質問し実りある合宿にすること