

**平成24年度  
長野県スピードスケート 第1次 国体強化合宿（中学生合同）  
要 項**

2012/06/20

1. **主催** 長野県スケート連盟（以下「本連盟」という。）
2. **期日** 平成24年8月6日(月)～11日(土) 5泊6日
3. **場所** 帝産アイススケートトレーニングセンター  
南佐久郡南牧村野辺山 1003 TEL:0267-98-2861
4. **宿泊場所** 帝産ロッヂ  
南佐久郡南牧村野辺山 1003 TEL:0267-98-2861 FAX:0267-98-2886
5. **指導者** 本連盟スピード委員会コーチ団

**6. 日程(予定)**

<u>8月6日(月)</u>		<u>8月7日(火)～10日(金)</u>		<u>8月11日(土)</u>	
13:30	集合	6:20-7:20	朝練習	7:00	朝食
14:15	開講式	7:45	朝食	9:00-11:30	午前練習
15:00-17:30	午後練習	9:40-12:00	午前練習	12:15	昼食
18:30	夕食	12:40	昼食	12:40	解散
		15:00-17:50	午後練習		
		18:30	夕食		

7. **参加対象者** 本年度本連盟スピードスケート国体強化選手(中学生を含む)に指定された者

8. **持ち物** ローラースケート スライドボード用靴下 トレーニング用具一式 体育館シューズ  
保険証コピー 印鑑(忘れないこと)

9. **参加申込** 所定の参加申込書に記入のうえ、期日までに申し込むこと。

(1) 申込締切日 平成24年7月23日(月) 必着

(2) 申込先 〒394-0055 岡谷市字内山 4769-14  
岡谷市やまびこ国際スケートセンター内  
長野県スケート連盟事務局  
TEL:0266-24-3110 FAX:0266-24-3113  
E-mail: nsf-office@skating-nagano.com

(3) 参加料 1名 19,000円(合宿初日に徴収)

※全日程参加を原則とするが、やむを得ない事情により全日程に参加できない者は、申込書にその理由を明記すること。この場合の参加料は、1泊 3,800円×泊数とする。

(4) 保険料 高校生 1800円 中学生 800円(合宿初日に徴収)

(5) 中学生は、参加承諾書を合宿初日に持参提出すること。

**10. その他**

- (1) 本合宿中(6.の全日程中)の事故等については応急処置のみとし、責任は負わない。
- (2) 参加者はスポーツ傷害保険等に必ず加入していること。
- (3) 交通費を支給する。

トレーニング予定表

	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前中学生		エルゴ	ローラー	ジャンプ	スラボー	ロング ランニング
高男短		ウエイト	スラボー	エルゴ	インターバル	
高女短		スラボー	インターバル	ウエイト	エルゴ	
高男長		ローラー	ウエイト	ローラー	ジャンプ	
高女長		インターバル	エルゴ	スラボー	エルゴ	
午後中学生	集合 韓国遠征 報告会 (形作り)	インターバル系	スラボー	エルゴ	ローラー	解散
高男短		エルゴ	ローラー	ウエイト	スラボー	
高女短		ウエイト	ローラー	スラボー	インターバル	
高男長		スラボー	エルゴ	インターバル	エルゴ	
高女長		ローラー	ウエイト	ローラー	ジャンプ	

平成24年 月 日

長野県スケート連盟会長 殿

所属名

親権者氏名

印

平成24年度長野県スケート連盟強化合宿参加承諾書

(氏名) \_\_\_\_\_ が、

第1次 平成24年8月6日(月) - 11日(土) 5泊6日

上記日程で実施される、長野県スケート連盟スピードスケート国体強化合宿に参加することを、親権者として承諾します。

※ 本承諾書は、開講式で提出すること。