

平成 28 年 6 月 20 日

## 神奈川県レスリング協会ジュニア強化合宿スケジュールについて

神奈川県レスリング協会ジュニア強化委員会  
事務局平岡未明&張壽錬

下記の如く合宿を開催します。指導者・保護者・選手は、熟読のうえご参加ください。なお不明点は平岡まで。

□場所：神奈川大学ひらつかキャンパス：レスリング場（マット2面）ならびに同大学内宿泊施設

□日時：7月17日～7月18日 一泊二日

□費用：宿泊参加 3500 円、通い参加 500 円（1日のみ通い参加でも、両日通い参加でも金額同額で 500 円）

□入門：車両で入場する場合は正面守衛所で記帳のこと

□練習計画：別表に記載

□帯同指導者：神奈川県レスリング協会（二日間のべ8名）、神奈川大学レスリング部（二日間のべ10名）

□練習について

- ・対象は小学生・中学生です。
- ・大切な大会前なので、怪我・食中毒の発生には最大限留意いたします。
- ・練習後は必ずシャワーを浴びさせます。選手は必ず準備してください。
- ・神奈川大学の現役大学生が練習サポートとして参加していただきます。二日間でのべ10名程度を予定。
- ・5回練習のうち2回は神奈川大学レスリング部現役選手の指揮で行います（指導者研修も兼ね：予定）。
- ・朝練習はランニングを実施します。外履きトレーニングシューズを持参ください。
- ・飲み物については、各自用意してください。レスリング場施設内に自販機があります。ご利用ください。

□開催ボランティアのお願い

- ・保護者ボランティアによる運営となります。つたない面もあるかもしれませんが、ご容赦ください。

□宿泊について

- ・小学生4年生以下は保護者の方も宿泊させてください（個々のケースについては気兼ねなくご相談ください）
- ・選手が夜間外出することは禁止といたします。
- ・保護者・指導者が外出される場合は、23時までにお戻りください。時間厳守です。
- ・体育館と宿舎に設置されている洗濯機・乾燥機が計3機が利用できます。利用可能時刻は21時までです。
- ・洗剤は持ち込みください。
- ・シャワーは体育館ならびに宿泊施設にあります。石鹸・シャンプー類は持ち込んでください。
- ・宿泊は男性、女性、大人、子供などを考慮して7部屋に分散して宿泊いたします。

- ・部屋割については当日状況を見ながら決定したいと思います。
- ・宿舎に布団などがあり、寝袋などを持ち込む必要はありません。
- ・保護者・指導者の喫煙は学内にある喫煙所のみで行ってください。
- ・教育機関の宿舎であり飲酒はできません。

#### □費用について

- ・宿泊費用 3500 円には、17 日昼食、17 日夕食、18 日朝食、18 日昼食、宿泊代、雑費が含まれます。飲み物代は含まれません。
- ・通い費用 500 円には、雑費のみとなります。飲み物代は含まれません。弁当を注文を希望される選手保護者は別途申込みください

#### □その他

- ・選手は絶対にナンバー式ロッカーを使用しないでください。
- ・忘れ物はすべて廃棄します。
- ・練習時の怪我については、応急処置を行います。その後は救急搬送での対応になります。
- ・練習時、宿泊時の怪我・病気等、神奈川県レスリング協会ならびに神奈川大学は一切責任を負えません。
- ・練習時、宿泊時に学校施設を損壊する行為があった場合は、修復費用のすべてを選手保護者負担となります。

#### □申込みについて

- ・「神奈川県レスリング協会ジュニア強化委員会」ホームページに掲載されている、所定のエクセルシートにて申込みください。

<http://xn--qckr1mg1b5179angggymw5j9o7dvlf.jp/home.html>

- ・申込みメールアドレス : mimei@insect.co.jp
- ・締め切りは7月8日水曜日とします。

※参加選手が100名以上にならないよう、先着順で締切いたします。

#### □問合せについて

- ・問合せについては事務局平岡までよろしく申し上げます。神奈川大学などへ問合せしないように。

090-4914-3214

mimei@insect.co.jp

17日

時刻		日程	場所	補足	
8:00	┃	開場	練習:レスリング場	会計/受付:張	
8:30	┃	宿泊荷物は道場へ			
9:00	┃	練習開始		技術練習 スパーリング 補強	高学年担当:未定 低学年担当:未定
9:30	┃				
10:00	┃				
10:30	┃				
11:00	┃				
11:30	┃				
12:00	┃	練習終了	シャワールーム		
12:30	┃	昼食開始	道場	弁当配布:保護者ボランティア	
13:00	┃	いしけん昼食 弁当			
13:30	┃	昼食終了			
14:00	┃	練習開始	練習:レスリング場	担当:神奈川大学 レスリング部	
14:30	┃				
15:00	┃	技術練習			
15:30	┃	スパーリング			
16:00	┃	補強			
16:30	┃				
17:00	┃	練習終了	シャワールーム		
17:30	┃	着替え・荷物まとめ			
18:00	┃	夕食開始	学食	配膳補助:保護者ボランティア	
18:30	┃	いしけん夕食 学食にて配膳			
19:00	┃	夕食終了			
19:30	┃	反省文作成	宿舎	作文指導:保護者ボランティア	
20:00	┃	反省文・目標文作成 6年生のみ内容発表			
20:30	┃	6年生発表			
21:00	┃				
21:30	┃	就寝準備 自由時間			
22:00	┃	消灯			

## 18日

時刻		日程	場所	補足
6:00	┃	起床	宿舎	清掃管理:保護者ボランティア 朝食準備:保護者ボランティア 鍵等引渡:保護者ボランティア
6:30	┃	清掃		
7:00	┃			
7:30	┃	朝練習	グラウンド	
8:00	┃	朝食	道場にて朝食	
8:30	┃			
9:00	┃	練習開始	練習:レスリング場	担当:神奈川大学 レスリング部
9:30	┃			
10:00	┃	技術練習		
10:30	┃	スパーリング		
11:00	┃	補強		
11:30	┃	練習終了	シャワールーム	
12:00	┃	昼食開始	道場にて昼食	弁当配布:保護者ボランティア
12:30	┃	いしけん昼食 弁当		
13:00	┃	昼食終了		
13:30	┃	練習開始	練習:レスリング場	高学年担当:未定 低学年担当:未定
14:00	┃			
14:30	┃	技術練習		
15:00	┃	スパーリング		
15:30	┃	補強		
16:00	┃	練習終了	シャワールーム	
16:30	┃	清掃撤収		