

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
事務局張壽鍊 & 平岡未明

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 16 日～7 月 17 日 1 泊 2 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(宿泊する車両は必ず事前申請)

□練習計画: 別表に記載

□指導者: 神奈川県レスリング協会(2 日間のべ 8 名)、神奈川大学レスリング部(2 日間のべ 10 名)

□参加資格について

- ・身の回りの事が全て自分ででき、全国少年少女レスリング大会(北九州)に参加する小学生
- ・中学生
- ・ジュニア強化委員長がみとめた選手

□練習について

- ・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。2 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。

□宿泊について

- ・宿泊人数に限りがあるため、宿泊を伴う保護者の引率は各クラブチーム 1～2 名程度でお願いします。
※宿泊を伴う保護者が多い場合は調整させて頂く場合があります。
- ・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・乾燥機の計 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、16 日昼食、16 日夕食、17 日朝食、17 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

- ・県内高学年の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。
- ・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。
- ・ゴミはすべて持ち帰ってください(弁当のゴミは回収します)。
- ・食堂で湯飲みは利用しないでください。
- ・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:juren_chou@ybb.ne.jp(張)
- ・申込みメールアドレス:mimei@insect.co.jp(平岡:当日不在)
- ・どちらのメールアドレスでも構いません。
- ・締め切りは6月30日金曜日とします。

※神奈川県内を中心に宿泊選手 70 名の先着順で締切いたしますが、県外選手の参加も大歓迎です。お早めに申し込み下さい。

□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。

090-4611-5916(張)

090-4914-3214(平岡:当日不在)

16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:張・浅野	
20:00	┃	反省文・目標文作成			
20:30	┃	6年生のみ内容発表			
21:00	┃	就寝準備			
21:30	┃	消灯	自由時間		

17日

時刻		日程	場所	補足	
5:00	┃	起床・清掃	宿泊者全員による清掃	宿舎	
5:30				※荷物を宿舎において、朝練 ※朝練終了後宿舎に戻り荷物を道場へ移動後朝食へ	
6:00	┃	朝練習	ランニング		
6:30					グラウンド
7:00					
7:30					
8:00	┃	朝食		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	
8:30			荷物移動:宿舎 朝食:レスリング場		
9:00					
9:30	┃	練習開始		担当:神奈川大学 レスリング部	
10:00			技術練習 スパーリング 補強		
10:30					練習:レスリング場
11:00					
11:30					
12:00	┃	練習終了	シャワールーム		
12:30	┃	昼食開始	いしけん昼食 弁当	道場にて昼食 弁当配布:保護者ボランティア	
13:00	┃	昼食終了			
13:30	┃	練習開始		高学年担当:未定 低学年担当:未定	
14:00			技術練習 スパーリング 補強		
14:30					練習:レスリング場
15:00					
15:30					
16:00	┃	練習終了	シャワールーム		
16:30	┃	清掃撤収			