

ミドル対策合宿要項（改定）

日程：2月27日、28日

集合場所：栃木県日光市杉並木公園

集合時間：7:30



移動時間 拠点⇄駐車場：車と徒歩で20分くらい

駐車場⇄宿泊所：20分くらい

宿泊施設：今市青少年スポーツセンター

費用：2日間…9000円 1日のみ…2900円（当日集金します）

※費用は変更になりました。ご了承ください。

【お願い】

*日光のトレインは渉外上の問題を防ぐため、使用にあたって注意事項が定められています。当日は運営者の指示に従い、注意事項を守って練習してください。

*メニューに十分な時間を割くため、次の事を守ってください。

- ・上級生は全員設置、撤収に参加するようにする。
- ・設置時にはすぐに設置に向かえるように、あらかじめ準備を済ませる。

タイムスケジュール(予定)

27日	28日
7:30 駐車場に集合、移動	6:15 起床、朝食まで片づけ
8:30 ポスト設置開始	7:15 朝食
9:30 メニュー開始(チェイシングから)	8:00 退所
13:30 レーストップスタート	9:00 ポスト設置開始
15:00 メニュー終了	10:00 メニュー開始(ファシュタから)
16:00 拠点撤収、宿に移動	13:00 リレー1走スタート
17:00 入所者オリエンテーション	15:45 メニュー終了・撤収
食事(当日連絡します)	16:30 解散
入浴(当日連絡します)	
19:00~21:00 ナイトメニュー	
22:00 就寝	

メニュー

●27日

チェイシング(4kmくらい)→サーキット→レース(4kmくらい)

宿でナイトメニュー(内容は未定)

●28日

ファシュタ(3kmくらい)→サーキット→リレー(3.5kmくらい)

リレーを行ってもらうのでチームを組んでいただきます。あらかじめご了承ください。

メニューは以下のグループで行ってもらいます(敬称略)。

A: 大橋、中井、戸田、三森、悠太、和氣

B: 江幡、聡子、未妃、本間、水野、大沼、ひかる

C: 淳士、長峯、八重樫、影山、小林、新見、中村

D: 伊澤、今野、迫川、橋本、深澤、齋藤

E: 内山、恒二、高崎、田村

F: 青木、平方、幸谷、宮、八柳

謝罪

今回たくさんの方にサーキットのコースを組んでいただきましたが、コースの回しやポスト位置の関係で反映されていないコースがいくつかあります。本当に申し訳ありません。