

2019 年 11 月 8 日

東海学生陸上競技連盟 加盟校関係者

東海学生陸上競技連盟 会長 安藤好郎  
東海学生陸上競技連盟競歩強化担当 内田智子

## 令和元年度 東海学連 競歩冬期強化合宿開催要項

東海学連主催の競歩強化合宿を以下の要領にて計画いたしております。合宿では日本選手権大会 20 km 競歩大会および日本学生選手権大会 20 km 競歩に向け、ロードレース強化を目的としています。

多くの選手、指導者の参加を頂きますようご案内申し上げます。

### 1. 期 日

令和元年 12 月 24 日(火) 14:30 至学館大学陸上競技場集合・受付  
～12 月 28 日(土) 13:00 終了予定

### 2. 練習場所および宿舎

- ・至学館大学 大府市横根町名高山 55 Tel(0562)461291
- ・刈谷市総合運動公園 刈谷市築地町荒田 1 番地  
ウェーブスタジアム刈谷 Tel(0566)27-8295 Fax(0566)27-8296

### 3. 対 象 者

以下の①又は②を満たしている選手。

- ①令和元年度に東海学生陸上競技連盟へ所属の者。
- ②東海学連が参加を認めた者。

### 4. 参加費用

12,000 円 (1 泊 2 食 3,000 円、施設使用料含む)  
※朝食は午前練習の内容に応じて個人で用意する

### 5. 申込方法

団体で一括して、参加申込書に参加期間・氏名・年齢・所属・性別・所属先住所電話 FAX (e メールアドレスあれば記入)を明記の上、12 月 6 日(土)までに、FAX または E-mail、郵送のいずれかの方法にて申し込み下さい。

〒474-8651 愛知県大府市横根町名高山 55

至学館大学陸上競技部 内田智子 宛

Tel 0562-46-1292 (内線 566)・Fax 0562-44-1313

携帯電話 090-1415-9006 (※当日の緊急時の連絡先)

E-mail tuchida@sgk.ac.jp

### 6. その他

- ① 参加者が 20 名を越えた場合、参加できない方には連絡いたします。(先着順受付)
- ② 所属・氏名・性別・年齢・住所・緊急連絡先が明記されていない場合、参加できません。
- ④ 申し込み後の連絡はいたしません。定員を超えた場合にのみ連絡をいたします。
- ⑤ 通いで参加を希望される方はあらかじめ連絡ください。
- ⑥ 練習状況、天候等により体育館等の室内トレーニングを実施することがあります。室内履きを用意ください。
- ⑦ 万が一の事故・怪我等に備え、保険証(コピー)を持参ください。

7. 合宿の日程（予定）

月日	内容	練習メニュー
12/24(火)	14:30～ 集合 受付 15:00～17:30 午後練習 18:00 夕食	PM 練習：2000mW×5～10 本
12/25 (水)	6:00 ～ 朝練習 9:30 ～ 11:30 午前練習 12:00 ～ 12:30 昼食 15:00 ～ 17:30 午後練習 18:00 夕食	早朝練習：ストロール AM 練習：5 km W×2～4 本  PM 練習：4000mW ビルドアップ
12/26 (木)	6:00 ～ 朝練習 9:30 ～ 11:30 午前練習 12:00 ～ 12:30 昼食 15:00 ～ 17:30 午後練習 18:00 夕食	早朝練習：ストロール AM 練習：ボディーコントロールトレーニング PM 練習：ドリルトレーニング ストロール
12/27 (金)	6:00 ～ 朝練習 9:30 ～ 11:30 午前練習 12:00 ～ 12:30 昼食 15:00 ～ 17:30 午後練習 18:00 夕食	早朝練習：ストロール AM 練習：9～12 km W 変化歩 PM 練習：サーキットトレーニング ストロール
12/28(土)	6:00 ～ 朝練習 9:30 ～ 11:30 午前練習 12:00 ～ 12:30 昼食	早朝練習：ストロール AM 練習：15～30 km W

※本練習は、食事時間、天候の関係で時間を変更することがあります。

8. 交通手段

【至学館大学】

「共和」駅下車、徒歩 10～15 分