

パラクロカンチーム・スペシャルオリックス 小千谷プログラム合同合宿(案内)

- 1 日時 2015年9月5日(土) 13:30~16:30 9月6日(日) 9:30~16:30
 2 場所 南魚沼市五日町寺尾 五日町スキー場及びその周辺
 3 宿舎 〒949-7104 新潟県南魚沼市寺尾 1494 TEL 025-776-2160 FAX 025-776-3631



- 4 日程 2015年9月5日(土) 13:00~16:

時間	内容等
13:30	宿舎集合・受付・ミーティング
14:00~16:00	トレーニング ローラースキー ポールトレーニング、体幹トレーニング
16:30~17:30	自由行動
18:00~19:00	夕食
19:00~20:00	ミーティング(トップアスリートから学ぶ)
20:00~21:30	入浴、自由行動、就寝

2015年9月6日(日) 9:30~16:00

6:00	起床・散歩(スキー場山頂)
7:00~8:00	朝食、洗面、部屋清掃、休憩
8:00~9:00	休憩、練習準備
9:30~11:30	午前練習 ローラー、ランニング他
12:00~12:30	昼食
14:00~16:00	午後練習 ローラー、ポールトレーニング他
16:00~16:30	部屋清掃・解散式
17:00	解散

アクセス



2016年スペシャルオリックス大会会場及び宿泊施設になります。
 家を離れて泊まる経験もよいと思います。

- 5 宿泊費 一泊3食 6500円です。手ごろな値段かと思います。(当日徴収します。)

6 持ち物

スキー靴、ストック、手袋、帽子、ウインドブレーカ、運動靴（走れる靴）、短パン、Tシャツ、汗ふきタオル、着替えを入れる袋、洗面道具、入浴道具（シャンプー、リンス）、着替え（練習用短パン、Tシャツ等）保険証コピー、常備薬、傷テープ、虫よけスプレー、その他、各自必要と思われるもの。

7 申込方法

- ① 全日程参加（宿泊）
- ② 全日程通い参加
- ③ 9月5日（土）だけ参加（日帰り）
- ④ 9月6日（日）だけ参加（通い）
- ⑤ その他

*いろいろな参加の仕方が考えられます。対応しますので遠慮せずご相談ください。

*なお、申し込み用に必要事項を記入し提出ください。

8 その他

*多少の降雨であっても、屋外にて練習をします。

*練習場所は、原則五日町スキー場周辺で行います。会場を変更する場合は、小出特別支援学校周辺になります。

*宿舎までの送迎は、保護者の皆様をお願いします。

*問合せ先：谷口博文

8 合宿申込み

きりとりせん

提出〆切り 8月7日（金）

パラチーム・SO合宿参加申込書

保護者名 _____ アスリート氏名 _____

住所 _____

電話 _____

緊急時の連絡先電話 _____

下記の□内に「○」もしくは「×」を記入してください。

9月5日 (土)	午後 練習	夕食	宿泊	9月6日 (日)	朝食	午前 練習	昼食	午後 練習	備考
/	×	×	×	/	×	○	○	○	9月6日8時30分に送ります。

*体調チェック

9月2日（水）	9月3日（木）	9月4日（金）	9月5日（土）
朝体温（ ）	朝体温（ ）	朝体温（ ）	朝体温（ ）