

平成29年度「アプロス菊川（エキデン）」夏合宿実施要項

◎合宿の目的について

アプロス菊川（エキデン教室）では本年度も競技力向上のための夏合宿を行います。この合宿は夏の走り込みを涼しい環境の中でできる大変有意義な合宿です。また、小中学生にとっては同じ目的を持った仲間とともに親元を離れ、自分たちだけで生活することによって集団生活の大切さを学んだり、自主性を身につけるために大変役立ちます。同世代だけでなく異世代間の交流にもなります。

- 1 期 日 平成29年8月13日（日）～15日（火）2泊3日
- 2 合宿地 「民宿ふるさと」 TEL 0555-82-2209
〒401-0333 山梨県南都留郡富士河口湖町西湖西5-2
- 3 主 催 菊川市総合型地域スポーツクラブ「アプロス菊川」
- 4 参加資格 「アプロス菊川（エキデン）」に参加経験のある。又は、それに相当する競技力をもった小学校5年生以上の陸上競技経験者
- 5 参加者 13名 小学生 男2名 女1名 計3名
中学生 男4名 女3名 計7名
大人（コーチ）男5名 全計15名
- 6 指導者 アプロス菊川（エキデン教室）・スポ少コーチ
- 7 交通手段 貸切バス
- 8 日 程 【第1日目】13日（日）
菊川市役所本庁・・・東名菊川IC・・・東名富士IC・・・
6:30 集合 6:40 出発 6:45 8:00

民宿ふるさと・・・練習①・・・昼食・片付け・・・入室・整理・・・
9:30 到着 10:00～12:30 12:30～13:00 13:30～14:30

練習②・・・夕食・片付け・・・入浴・洗濯など・・・
15:00～16:30 17:00～17:30 17:30～19:30

学習会①・・・ミーティング・・・消灯
20:00～21:00 21:00～21:40 22:00

【第2日目】14日（月）
起床・・・朝練習・・・朝食・片付け・・・洗濯・Free・・・
5:45 6:00～7:00 7:10～7:40 7:40～9:00

練習③・・・昼食・片付け・・・学習会②・・・練習④・・・
9:00～11:30 12:00～12:30 13:00～14:00 15:00～17:00

夕食・片付け・・・入浴・洗濯など・・・学習会③・・・
18:00～18:30 18:30～19:30 20:00～21:00

ミーティング・・・消灯
21:00～21:40 22:00