

# 2019年度 大阪陸協冬季大阪ジュニア陸上強化合宿兼指導者研修合宿実施 要項 (中・長距離の部)

- ・期 日 2019年12月25～27日(水～金)
- ・場 所 和歌山県 紀三井寺周辺
- ・主 旨 選手各人の資質の向上をねらい、来年度の近畿・全国大会を目指す。  
指導者としての指導力向上のための研修を行う。
- ・参加者 大阪中体連陸上競技部強化候補選手および推薦された者。
- ・指導者
 

中体連陸上競技部委員長 大阪陸協強化副委員長 総務(中体連副委員長) 指導者研修担当 男子コーチ(主) 男子コーチ 男子コーチ 男子コーチ 男子コーチ 女子コーチ(主) 女子コーチ 女子コーチ 女子コーチ トレーナー	石田卓也(茨木西) 島津勝己(楠葉西) 高橋敦司(さだ) 大野堂芳明(石尾) 野田和宏(東陽) 市来浩幸(新北野) 北口徹(天王) 桐山貴宏(泉ヶ丘東) 小西耕平(高槻二) 二ノ倉直(吹田三) 水野晴雄(片山) 梶田英里(誉田) 佃香苗(田尻) 梅田遥子(芝谷) 小西達也(凜んぐ)
---	---
- ・交通機関 JR天王寺駅～紀三井寺駅
- ・集 合 12月25日(水) A.M. 7:40 JR天王寺駅 中央改札口
- ・解 散 12月27日(金) P.M. 3:30頃 JR天王寺駅 中央改札口  
アントレマルシェ日本旅行前
- ・宿泊場所 はやし旅館 和歌山市紀三井寺673  
Tel 0734-44-1004
- ・参加費用 強化選手(2級突破者) 17,000円  
(大阪陸協より保険料・交通費他の補助がでています。)  
 強化部推薦選手 19,000円  
 一般参加選手 20,000円
- ・持参物 トレーニング用具一式(ユニフォーム含む～駅伝レースで使用)  
 着替え、洗面用具、筆記用具、アイシング用の袋(小ビニール袋×数枚)  
 ランニングシューズ(2足あった方がよい)、保険証写し \*25日の昼  
 新聞紙(靴の中へ入れて乾かす)、雑費(お土産購入可)  
 寒い時期なので、防寒具を忘れないように!

食

## 合宿心得

1. 参加者は大阪の選手であることの自覚を持った行動をとること。
2. 消灯、起床時間を厳守すること。
3. ケガ、風邪などに注意し、身体に変調がある場合はコーチに速やかに連絡すること。
4. 行動は素早く行うこと。(5分前行動)
5. 宿舎、競技場の規則を守り、器物を大切に扱うこと。
6. 使用したところの整理整頓を行うこと。
7. 各自の荷物の整理整頓を心がけること。
8. 貴重品の管理は各自で責任を持つこと。
9. 移動に際しては交通ルールを守り、事故などのないように注意すること。
10. その他、わからないことはコーチに質問すること。