第１４回冬季合同合宿「玄海合宿」実施要項

１　目　　的

（１）２０２３年シーズンに向け、総合的体力の向上・専門的体力の強化　　　　　　及び精神の鍛錬を図る。

（２）集団生活（寝食を共する等）を通して、部員相互の連携意識を深め、　　　　　 チームワークをより強化なものにすると共に、社会性やコミュニケーシ　　　　　　ョン能力を身に付けさせる。

（３）他校生徒との話し合いやふれあいの中で、陸上競技に対する考え方や

　　　　　 取り組む姿勢や態度を学び、今後の練習に生かす。

２　期　　日 令和５年１月　７日(土)～９日（月）

３　集合時間 令和５年１月　７日(土)　　１４:００

４　場　　所 北九州市立玄海青年の家（体育館）

〒808-0121 北九州市若松区大字竹並１２６－２

　　　　　　　　TEL　（０９３）７４１－２８０１

５　参 加 費 ６５００円（旅館宿泊の場合８０００円）

　　　　　　　 ※旅館宿泊の希望がありましたら、連絡ください。

　　　　　　　 ※申込の状況によっては、北九州地区の学校に通いでの参加を

　　　　　　　　 お願いする場合があります。

６　参 加 校 東福岡・筑陽学園・中村学園女子・中間・筑紫・東海大付属福岡

福岡女学院・九産大付属九州産業・春日・九州国際大学付属

北九州

　※今回の合宿では県外の学校には声かけはしません。

Ⅰ　合宿にあたって

１．集合時間　　１４:００厳守

２．携 行 品

　 ・練習に必要な物（練習着・着替え・雨具・ウインドブレーカー等）

・室内用の上履き（体育館シューズ等。スリッパやサンダルは不可）

・洗面用具（石けん・シャンプー等）

・学習道具

・保険証

・学校が判るユニホームもしくはＴシャツなど

３．宿舎内マナー

・いつでも、誰とでも互いに挨拶

・「使わせて頂いている」という感謝の気持ちを常に忘れずに

・汚さない、散らかさない

・合宿に関わる全ての人に感謝の気持ちを忘れずに、自分の勝手な行動は厳に慎む

・時間厳守！５分前行動！

・食事の準備、後片付け、室内清掃、入浴後の片づけ等は自ら進んで

４．注意事項

・手洗い・うがいを励行し、汗をかいたらコマめに着替えを行う、十分な睡眠をとるなど健康管理に

注意する。

・入所のきまり（別紙）を厳守すること。

５．練習マナー

・同じアスリート、互いに励まし、競い合う気持ち

・練習場所、使用コースは話し合い、声かけあって

・道具の片づけ練習場所の整備は進んでやる

・他校の監督やコーチに対する礼儀、言葉遣い

６．合同合宿の心構え

・声を出しどんな練習にも闘志を燃やし取り組む

・練習内容を理解して取り組む

・失敗はいつまでもくよくよしない

・積極的に意欲をかきたてる反省が成功の道

・プラスになる反省は、試合でも練習でも、終わったらすぐに行うと効果的

・合宿に参加している全ての人から、何かを学ぶという気持ちで取り組む

Ⅱ　今回、合宿に参加するにあたって・・・・(※必ず記入してください)

**来年度の目標とその達成のためにやっていること**

|  |
| --- |
|  |

Ⅲ　日　程　令和５年１月　７日（土）合宿１日目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １４：００  １４：３０  １７：００  １９：００  １９：１５  １９：３０  １９：４５  ２１：１５  ２２：４５  ２２：５０  ２３：００ | 集合・オリエンテーション・部屋移動  練習Ⅰ  各ブロック練習  夕食  入浴（前半：短距離）  夕食終了  前半（短距離）の入浴終了  オリエンテーション  研修①　未定  入浴（後半：短距離以外）  後半（短距離以外）の入浴終了  就寝準備  就寝・消灯Ⅱ | １７：００～１９：００には全員が食事を終えるように、先生方はご配慮下さい。  玄海青年の家職員  場所・・・体育館 |

　令和５年１月　８日（日）合宿２日目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ５：００  ６：００  ７：３０  ９：００  １４：００  １７：００  １９：００  １９：１５  １９：４５  ２１：１５  ２２：４５  ２２：５０  ２３：００ | 起床  朝練習  朝食  練習Ⅱ  練習Ⅲ  各ブロック練習  夕食  入浴（前半：短距離以外）  夕食終了  前半（短距離以外）の入浴終了  研修②　未定  入浴（後半：短距離）  後半（短距離）の入浴終了  就寝準備  就寝・消灯Ⅱ　日　程 | ブロック毎に集合  朝食はブロック毎に食事を摂ってください。  午前練習が終わったブロックから、ブロック毎に食事をとってください。  １７：００～１９：００には全員が食事を終えるように、先生方はご配慮下さい。 |

　令和５年１月９日（月）合宿３日目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ５：００  ６：００  ７：３０  ８：３０  ９：００  １２：００ | 起床  朝練習  朝食  寝具の整理整頓、部屋の清掃  退所点検  練習Ⅳ  昼食  ※昼食後の解散式等は行いません。  　各学校で解散してください。 | ブロック毎に集合  荷物の整理をし、学校単位で体育館に置く。  各部屋2名は部屋に残って、点検を受ける。  練習終了後の挨拶は各ブロックで練習終了後に行い、コーチ一人ひとりには行かない。 |