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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １４：００１４：３０１７：００１９：００１９：１５１９：３０１９：４５２１：１５２２：４５２２：５０２３：００ | 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ５：００６：００７：３０９：００１４：００１７：００１９：００１９：１５１９：４５２１：１５２２：４５２２：５０２３：００ | 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ５：００６：００７：３０８：３０９：００１２：００ | 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。 |