

# 東三中学冬季強化合宿 日程

12月26日(日)：1日目

予定時間	内 容
7:00	豊橋駅・豊川駅送迎バス出発(6:45 集合) ・乗車チェック 豊橋→内藤, 近藤・松本(吉田方) 豊川→小島成, 原 ※検温, 手指消毒
8:00	コーチ集合(白谷海浜公園陸上競技場前広場) 打ち合わせ ※受付準備
8:30	<b>受付開始</b> ・宿泊生徒(豊橋2か所・豊川・田原), 日帰り生徒に分けて受け受けする ・豊橋, 豊川からのバス乗車を確認し, 片道1000円を徴収。 ・Tシャツ関係→国盛
9:00	<b>開講式</b> 【整列指導】 【司会】今泉 ・東三河陸上競技協会強化委員長 石川立恵 先生 ・宿泊の諸注意(中嶋) ・コーチ紹介 ※主任コーチのみ
9:30	<b>午前の部【全体練習】担当:横内・板垣</b> ※陸上競技場前広場で実施 ※荷物は広場周辺にまとめておく ①全体ミーティング(横内) 15分 →ブラッシュアップミーティング ②動きづくり(板垣) 1時間30分  ※必要なブロックはこの時間に打ち合わせを行う。 庶務:午前中で帰るコーチに交通費を渡しサインをもらう
11:30頃	<b>午前の部終了</b> ・手指消毒 ・広場周辺で昼食をとる。
12:30 ~ 16:00 頃	<b>午後の部【ブロック別】</b> ・庶務係…スタッフ交通費準備 【市内】¥2,000【豊橋】¥2,500【その他】¥3,000 ※必要な場合は, 旅費明細を渡す ・日帰り生徒受付 体調管理シートを受け取り名簿にチェックし参加費1000円を徴収する。 ・白谷海浜公園使用料支払い ・宿泊人数最終報告→たかのや ※通いの生徒に, 翌日の集合場所と時間を連絡しておく
16:15	<b>集合 諸連絡(今泉)</b> ①移動方法 ・バス乗車指示 ・東神観光大型3台 ②宿舎での動き ・食事, ミーティングについて ③明日の集合時間等 ※日帰りの生徒は, 弁当を忘れずにもってくること! ・先に宿舎へ移動…たかのや【佐野】黒潮【西崎, 松井】竜宮之宿【岡田淳, 菟田】 ※日帰り生徒で, 迎えが来ない場合は, 強化コーチに相談する。
16:20	<b>バス乗り込み</b> ・乗車チェック【中嶋, 岡田智, 加藤, 山田】 ・日帰り生徒の確認【萩原, 権田】
17:00	<b>宿舎到着</b> ・全員揃ってあいさつをする。 ・各部屋で荷物整理

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旅館と宿泊者数の確認【横内】</li> </ul> <p><b>宿泊担当</b> たかのやホテル…○中嶋，佐野，今泉，横内 黒潮…○西崎，岡田智，小島裕，山田，松井 竜宮乃宿…○岡田淳，園田，小島成，加藤，内藤，原</p>
～18:30	<p><b>自由時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入浴等はなるべくこの時間にすませる。</li> <li>※夕食の準備を，積極的に手伝うこと。</li> </ul>
19:00	<p><b>夕食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・数名が前に出て今日の感想と明日の抱負を話す。「いただきます」のあいさつをする。</li> <li>・準備、片付けは協力して行う。</li> </ul> <p>【竜宮の宿】レストラン(36名)と第1宴会場(16名)，小宴会場(12名)に分かれる。</p> <p>※感染防止のため，食事中以外はマスク着用ししゃべらない。 ※食事中は会話をしないように注意する。</p>
20:00	<p><b>ミーティング【ブロック別】</b></p> <p>【短距離(64名)】たかのや 岡田淳，今泉 【中距離(33名)】竜宮の宿レストラン 横内 【ハードル(9名)】竜宮の宿第1宴会場 中嶋 【跳躍(23名)】黒潮 佐野，西崎，小島裕，小島成 【投擲(6名)】竜宮の宿小宴会場 岡田智</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・翌日の連絡</li> <li>・就寝について→遊びに来ているわけではない！</li> </ul> <p>→生徒の生活面でも、指導をお願いします。他の部屋には入らない、消灯時間は必ず守るなど。 ※マスク着用で，極力密にならないような配慮をお願いします。</p>
22:00	<p>消灯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必ず電気を消して体を休める。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチミーティング（たかのや）</li> </ul>

## 12月27日（2日目）

予定時間	内容
5:45	<b>起床</b>
6:00	<p><b>起床確認</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋ごとにコーチに起床確認をし，出発の準備をしておく。</li> </ul>
6:45	<p><b>朝食</b></p> <p><b>出発準備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れ物が絶対にならないように。</li> <li>・寝具類の整頓，部屋の清掃を必ずする。</li> <li>・支払い【横内】</li> </ul>
7:30	<p><b>恋路ヶ浜駐車場集合</b></p> <p>長距離，ハードル，跳躍はバスで白谷へ移動(1台) ※短距離，跳躍ブロックは別の指示で動く。(AM 恋路ヶ浜)</p>
7:45	<b>恋路ヶ浜出発</b>
8:45	<p><b>白谷海浜公園着</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・荷物をきれいにそろえてスタンドへ置く。</li> <li>・白谷海浜公園受付【下山】</li> <li>→日帰り参加生徒参加料</li> </ul>
9:00 ～ 12:00 頃	<p><b>午前の部【ブロック別】</b></p> <p>※短距離，跳躍は早めに練習を切り上げ白谷に向かう</p>
12:00	<p><b>昼食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・宿泊者は弁当を受け取る。</li> <li>※短距離，跳躍ブロックも昼食は白谷で受け取る。</li> <li>・名簿でチェックしながら配付。</li> </ul>

13:00 ～ 15:00 頃	<p><b>午後の部【ブロック別】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十分なクーリングダウンと最終ミーティングを含む。</li> <li>・閉講式に遅れないように注意する。</li> <li>・競技場の片づけをしっかりと行う。</li> </ul>
15:10	<p><b>閉講式</b></p> <p>【整列指導】</p> <p>【司会】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 講評</li> <li>② 代表生徒 あいさつ（2～3名）</li> <li>③ 強化担当より【横内】</li> </ol> <p>諸連絡</p>
15:30	<p><b>解散</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豊橋駅，豊川駅バス生徒は急いでバスに乗り込む。</li> <li>・駅解散チェック 豊橋→西崎，山田，内藤 豊川→小島成，原</li> <li>・日帰り生徒で迎えがない場合は，必ず申し出る。</li> </ul>