

第60回北九州市小中学生合同合宿について

- 目的 中学生を対象に、素質ある選手の早期発掘と、年齢・能力等に応じた計画的な指導を行い、技能水準の向上を図る。
- 主催 北九州ジュニアアスリートチーム
- 期日 令和6年12月27日(金)～29日(日) 2泊3日
- 会場 門司区柄杓田みなと公園グラウンド他
- 宿舎 北九州市立もじ少年自然の家(門司区大字喜多久784-1 TEL093-341-1128)
- 内容 強化合宿練習(短距離・長距離・跳躍・投てき)
- 集合 12月27日(水) 8:30 もじ少年自然の家
- 解散 12月29日(金) 14:00頃
- 指導者 (総括) 田中 浩司  
 (短・障) 細島 義騎・海塚 康介・田中 将哉・高畔 和男・赤星 輝大  
 (長距離) 山本 和弘・花石 紀子・戸田 信行・久保 光瑠・隈部 暁  
 (跳躍) 江嶋 直樹・長嶋 純・松本 知子・池崎 賢太  
 (投てき) 小切山 周  
 (庶務) 山根 常靖・高橋 浩士
- 携行品 体操服(夏・冬)・ジャージ・Tシャツ・アップシューズ・スパイクシューズ・室内シューズ・軍手・下着・靴下・タオル・洗面用具・筆記用具・勉強道具・弁当(1日目の昼食)・水筒・健康保険証
- ※ 雨天時も外で練習する場合がありますので、練習道具は多めに持ってくること。  
 ※ 持ってきてはいけない物  
 おやつ類・遊具(トランプは可)・ドライヤー・危険物等
- 注意 事故については、応急処置のみ行いますので、それ以後は保護者の責任でお願いします。

スケジュール (予定)

| < 1日目 > |               | < 2日目 > |            | < 3日目 > |            |
|---------|---------------|---------|------------|---------|------------|
| 時間      | 内容            | 時間      | 内容         | 時間      | 内容         |
| 8:30    | 集合(もじ少年自然の家)  | 6:00    | 起床         | 6:00    | 起床         |
| 8:45    | 入所式・オリエンテーション | 6:30    | 練習③(体育館集合) | 6:40    | 練習⑥(体育館集合) |
|         | 開講式           | 7:45    | 朝食         | 7:45    | 朝食         |
| 9:15    | 練習①           | 9:00    | 練習④        | 8:15    | 清掃         |
| 12:00   | 昼食            | 12:00   | 昼食         | 8:45    | 点検         |
| 14:30   | 練習②           | 14:00   | 練習⑤        | 9:15    | 練習⑦        |
| 17:30   | 夕食            | 17:30   | 夕食         | 12:15   | 昼食         |
|         | 入浴            |         | 入浴・マッサージ   | 13:30   | 退所式(JAT)   |
| 20:00   | 学習(食堂)        | 20:00   | 学習(食堂)     | 14:00   | 解散         |
| 21:00   | ミーティング        | 21:00   | ミーティング     |         |            |
| 21:30   | 就寝準備          | 21:30   | 就寝準備       |         |            |
| 22:00   | 消灯            | 22:00   | 消灯         |         |            |

※ 予定変更の場合があります。