

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。