

第3回強化練習会事務連絡（12/19）

茨城県陸上競技協会ジュニア強化部

1 持ち物について

- 練習に必要な物（ランニングシューズ、スパイク等）
- 筆記用具（メモ等で使用）
- メモ帳等（練習内容や気づいたことを記入するときに使用）
- マスク（運動時以外は着用すること）
- 個人用シート（ストレッチや荷物を置く際に使用）
- ビニール袋（使用したタオル等を持ち帰る際に使用）
- 常備用タオル（こまめな手洗いや洗顔用）
- 体温計・手指消毒用消毒液（各自で準備できる方は準備してください）
- 陸上競技ジュニア強化練習会 健康チェック表（保護者の印鑑または自筆のサイン入り）
※選手，コーチのどちらも提出すること。
※第1回目の強化練習会の際，保護者の印鑑または自筆のサインがない選手がいました。
未提出や印漏れ等の不備があった場合は参加できません。必ず提出をお願いします。
- その他必要な物（学校生活と同様，携帯電話や音楽プレーヤー等は持って来ないこと）
【SPブロックの持ち物】
- 砲丸（自分で投げる重さ）
- メディシンボール1個（2kg or 3kg）
- フェイスタオル（投擲動作で使用）

2 注意事項

- 第3回目の強化練習会は
 - ・AM 9:00～12:00→中長距離・HJ・LJ：笠松運動公園補助陸上競技場
 - ・PM13:00～16:00→短距離・障害・PV・SP・混成：笠松運動公園補助陸上競技場※強化選手以外も参加可能ですが，強化選手以外が参加する際には，顧問または所属校職員が必ず引率するようお願いします。参加の際には，健康チェック表の提出が必要です。
- 12:00～12:45に強化ウェアの配付があります。学校毎にまとめてありますので，学校代表者1名が受け取りに来てください。
※注文票のコピーがある人は持参してください。
- 埼玉交流合宿に参加する選手は，練習後に事前指導を行います。
- 選手受付及び練習会場は補助競技場です。
- 新型コロナウイルス感染症対策のため，こまめな手洗いや洗顔，手指消毒を徹底すること。また，練習会場内の密を避けるため，競技場内での保護者の観戦はできません。
- 練習中に体調等が優れない場合は，近くの強化コーチに報告してください。
- 受付時間は，AM→8:45～ PM→12:45～になります。
- 今後の練習会に関しては，「強化練習会ブロック割り振り」を確認してください。自分のブロック以外の時間には参加できません。
- 雨天等で中止，変更等があれば当日6：30までに茨城県中体連陸上競技専門部HPにて連絡いたします。
(<https://jaaf-ibaraki.com>)

【問い合わせ先】

茨城県陸上競技協会ジュニア強化部
梶山 雄基（日立市立滑川中学校）
TEL 0294-24-7034
携帯 080-5454-0604