

## 平成30年度 島根県高体連柔道強化合宿 実施要項

\*目的 高校柔道選手の体力、技術、精神面を強化し、競技力向上を図る。

\*日時 平成30年12月22日(土)～24日(月)

\*会場・宿泊 国立三瓶青少年交流の家

\*日程

【22日】	【23日】	【24日】
8:30～ 剣道場昼敷(可能な学校のみ)	6:15～6:45 朝トレ	6:15～6:45 朝トレ
9:00～ 集合(伝承館)	7:00～7:40 朝の集い・清掃	7:00～7:40 朝の集い・清掃
9:00～9:20 入所説明	7:40～8:40 朝食	7:40～8:40 朝食
9:30～12:00 稽古	9:30～12:00 稽古	9:30～12:00 稽古
12:00～14:00 昼食・休憩	12:00～14:00 昼食・休憩	12:00～14:00
14:00～16:45 稽古	14:00～16:45 稽古	昼食・片付け・解散
17:00～22:30 夕べの集い・夕食 入浴・学習・消灯	17:00～22:30 夕べの集い・夕食 入浴・学習・消灯	

\*指導者 総括：矢富 克成(邇摩高)  
男子：下田 尚(開星高)・高橋 拓(平田高)・石飛凜太郎(出雲西高) 他各学校顧問  
女子：岡崎 綾子(松江南高)・青木 聡美(出雲西高)・高原 優樹(明誠高) 他各学校顧問

\*携行品 柔道衣・洗面用具・運動着・健康保険証(写し可)・その他必需品

\*参加申込 11月12日(月)必着

※E-mailで申し込みをお願いします。

※12月17日(月)以降の変更には対応できません。

\*経費(この他に、島根県高体連柔道部より補助をしています)

- ・シーツ代200円
- ・食費：朝食450円・昼食600円・夕食700円
- ・参加料500円(灯油代等)

\*申し込み先 〒699-2301 大田市仁摩町仁万907 邇摩高等学校 矢富 克成  
Tel : 0854-88-2220 / Fax : 0854-88-4417  
E-mail : yatomi-katsunari@edu.pref.shimane.jp

\*保険加入 各校の判断で保険に加入してください(斡旋なし)。

\*その他 ・参加者は事前に自己の健康状態を把握しておくこと。  
・練習中の負傷については応急処置のみ行い、その後の責任は負わない。