

第1回宮崎県中学校長距離強化合宿実施計画（詳細）

R7. 3. 3

1 ねらい

- (1) 令和7年第52回全日本中学校陸上競技選手権大会の参加標準記録を突破するためのミーティングや練習を行う。
- (2) 令和8年全国都道府県対抗男子駅伝・女子駅伝で入賞するためのミーティングや練習を行う。
- (3) 令和9年宮崎国民スポーツ大会への機運を高める。

2 日 程 令和7年3月29日（土）・30日（日）

【3月29日 土曜日（1日目）】	【3月30日 日曜日（2日目）】
9時00分 集合（青島青少年自然の家）	6時00分 起床
9時15分 オリエンテーション&開講式 他	6時30分 朝練習
9時30分 全体ミーティング① 「標準記録を突破するためには？」 「都道府県対抗駅伝で入賞するためには？」	7時15分 清掃・片付け
12時00分 昼食（宿舎にて）	8時00分 朝食（宿舎にて）・部屋点検
14時00分 練習①（運動広場、松林）	10時00分 練習②（運動広場、トロピカルロード）
17時30分 入浴・夕食（宿舎にて）	12時30分 閉講式
19時30分 全体ミーティング②	13時00分 解散（青島青少年自然の家）
22時00分 就寝	

3 場 所 青島青少年自然の家（宿泊場所）／ひなた宮崎県総合運動公園内（練習場所）

4 参加選手 別紙参照

5 参加料 1人2,000円（宿泊費、食費、飲料代、保険料等）
※封筒に学校名・名前を記入して、集合時に提出してください。

6 持参物

- 試合・練習道具一式 雨具 お泊まりセット（シャンプー、歯ブラシ等） マスク
保険証の写し（万が一の為） 勉強道具 小遣い（飲み物等必要に応じて）
 ※ 学校生活の延長です。携帯電話、ゲーム類一切不要。

7 指導者 福本 優（三股中学校）、吉原美輝（門川中学校）、松田梨沙（財光寺中学校）
川内秀哉（本郷中学校）、溝口尚哉（飫肥中学校）

8 その他

- (1) 練習会中に発生したケガ等は応急処置のみ行います。
- (2) 送迎時の車は、テニスコートの反対側の南駐車場で乗降してください。青島青少年自然の家付近での駐停車はご遠慮願います。
- (3) 連絡や変更などがあれば、随時、HP内で案内するので、確認をお願いします。
- (4) 不明な点があれば、右下記載の担当（溝口）にお問い合わせください。

問い合わせ先

日南市立飫肥中学校 溝口尚哉
電話 0987(25)1181