

# 令和7年度 石川県中学校陸上競技春季強化合宿実施要項

1. 目的 本県中学生陸上競技者の技術水準と意識の向上を図る為の強化合宿を行う
  2. 主催 石川県中学校体育連盟
  3. 主管 石川県中学校体育連盟陸上競技部
  4. 期 日 令和8年3月21日(土)～22日(日) 1泊2日  
集合21日(土) 稲置学園(星稜)総合運動場  
9:00受付開始 9:30練習開始  
解散22日(日) 稲置学園(星稜)総合運動場  
16:00練習終了 16:30頃解散
  5. 会 場 稲置学園総合運動場 TEL 076-253-0098
  6. 宿 舎 稲置学園研修所 TEL 076-253-0098
  7. 対象者 (1) 1. 2年生で令和8年度の活躍が期待され意欲のある者  
(2) 次に該当するものは参加を遠慮してもらう。  
\*積極性がなく、学ぶ意欲が感じられない者  
\*規律を乱したり、他人に迷惑をかけたたりする者  
(3) 「宿泊参加生徒」は事前に連絡済みの強化(S・A・B)指定選手100名程度のみ  
「通い参加生徒」については人数制限しない。ただし、「通い参加生徒」については、以下の条件を満たせる生徒とする。  
**★通い合宿参加希望の生徒に対する条件**  
\*合宿に指導者(引率)として参加する団体の生徒  
\*各団体責任者が練習期間中は練習会場についてもらえる生徒  
\*「走高跳」、「走幅跳」については、以下の記録を越えている生徒
- |       |      | 男子     | 女子     |
|-------|------|--------|--------|
| 「走高跳」 | 1.2年 | 1m40以上 | 1m30以上 |
| 「走幅跳」 | 1年   | 4m80   | 4m00   |
|       | 2年   | 5m10   | 4m30   |
8. 指導者 石川県中体連陸上競技強化部員他  
(総括責任者 専門委員長 小竹 淳)
  9. 開設種目 短距離(30人)、中距離(15人:男子のみ)、長距離(25人)、ハードル(12人)、走高跳(12人)、走幅跳(16人)、砲丸投(10人)、競歩(通いのみ) ※強化指定生徒合計120人  
\*括弧内の数は合宿に宿泊可能な強化指定選手の最大人数
  10. 申し込み (1) 申込み書類は、県中体連陸上競技部HPからダウンロードする。  
(2) 参加希望校は、2/17(火)〇切厳守で、申し込みデータをメールとFAXで送付すること。  
(3) 様式1-1・2、様式2-1・2及び参加費は当日受付にて提出すること。 ※参加費は必ず紙幣で枚数を最小限にすること  
(4) 顧問は申し込みデータの『顧問用(必須)』タブを必ず記入する。
  11. 参加費 宿泊参加者:10,000円 / 1名  
\*Tシャツ代・宿泊関係代・食事代・合宿冊子込みなので、申し込み後のキャンセルについては必要経費の一部負担をして頂くことになります。  
キャンセルする場合は早めに電話連絡すること。

通い参加者：3,000円 / 1名

※Tシャツ代・合宿冊子込みなので、申し込み後のキャンセルに関して参加費の返却は行わない。

◆「参加費」については、【必ず事前に集金し、各団体最小限の枚数の紙幣で支払いをお願いします】。硬貨は受け付けませんので、ご協力をお願いします。

## 12. 携行品

1日目の昼食、名札（ゼッケンは必ず着用する→作り方は「14その他」を参照）内履き（研修所で使用）、トレーニングウェア、シューズ、スパイク、着替え、洗面具、筆記用具、保険証、常備薬 等

※湿布薬・キズバン・エアサロ等は選手各自で準備すること。

※投擲ブロック参加者は砲丸、短距離ブロック参加者はミニハードルを持参すること。

## 13. 日程

| 1日目   |                      | 2日目   |                              |
|-------|----------------------|-------|------------------------------|
| 9:00  | 集合、受付開始              | 6:15  | 朝練習開始⇒全体                     |
| 9:30  | 開講式                  | 7:15  | 朝食開始                         |
| 10:00 | 練習開始<br>[午前練習] ⇒種目別  | 9:00  | 練習開始<br>[午前練習] ⇒種目別          |
| 12:00 | 練習終了<br>[昼食]         | 12:00 | 練習終了<br>[昼食]                 |
| 14:00 | 練習開始<br>[午後練習] ⇒種目別  | 13:00 | [研修所清掃＝宿泊生徒]<br>[競技場清掃＝通い生徒] |
| 16:30 | 練習終了<br>《入浴》         | 14:00 | 練習開始<br>[午後練習] ⇒種目別          |
| 18:00 | 夕食開始<br>《入浴》         | 16:00 | 練習終了                         |
| 19:30 | ミーティング、ブロック別<br>《入浴》 | 16:15 | 閉講式                          |
| 21:30 | 浴室・脱衣所整理             | 16:30 | 解散                           |
| 22:00 | 消灯・点呼                |       |                              |

## 14. その他

(1) 日頃の健康管理に配慮し、良いコンディションで参加する。

(2) 原則スポーツ振興センター（学校）の適応をうける。

※運営側で期間中適用する保険にも加入する

(3) 水分等は各自で準備すること

（自動販売機は設置されているが、数に限りがある）

(4) 期間中に発生した傷害疾病については緊急処置を主催者において行うが、以降の責任は負わない。

(5) 競技場周辺は駐車場が少なく、送迎の車で混雑するので各学校で乗り合わせる等し、通行には十分注意する。事故等の責任は主催者では負わない

(6) 宿泊及び通い参加者は、白布にて以下のように名札（ゼッケン）を作成し練習着の前面に四隅密着する。

※今後の合宿や練習会でも利用するので、必ず作成し着けること。

|           |        |             |       |
|-----------|--------|-------------|-------|
| 仁地<br>根上中 | 大きさ :  | 縦16cm×横20cm |       |
|           | 文字の色 : | 短距離＝黒       | 跳躍＝緑  |
|           |        | 中長距離・競歩＝赤   | 投てき＝青 |
|           |        | ハードル＝黒      |       |

【申込み先・合宿担当】

白山市立鶴来中学校 酒井 卓

Tel 076-272-1616

Fax 076-272-1617

E-mail track19field@gmail.com

石川県中学校体育連盟会長様

令和7年度 石川県中学校陸上競技春季強化合宿参加承諾書

別紙要項に基づく石川県中学校陸上競技合宿に参加することを承諾いたします。

令和 年 月 日

団体名 \_\_\_\_\_  
 生徒氏名 \_\_\_\_\_  
 保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

| 種目名<br>※○で囲む     | 短距離<br>走幅跳 | 中距離<br>走高跳 | 長距離<br>砲丸投 | ハードル |    |
|------------------|------------|------------|------------|------|----|
| Tシャツサイズ<br>※○で囲む | S          | M          | L          | O    | XO |

.....(きりとりせん).....

**合宿の心得**

1. 素直に『学ぶ』謙虚な姿勢で、積極的に練習にのぞむ。
2. 競技者である『自覚』を持ち、明るく前向きに行動する。
3. 元気な声で『あいさつ』をする。
4. 大きな声で『返事』をする。
5. 集合・整列は『時間』を厳守し、静粛に行う。(5分前行動を心掛ける)
6. 『ライバル』を見つけ、良い所を意欲的に自分の力にする。
7. 常に『感謝』の心を持った行動を行う。
8. 健康・安全に留意し、『自己管理』をしっかりと行う。

※以下のことが守れない場合は、合宿途中でも帰ってもらいます

- ・参加者としての自覚を持って行動し、合宿中に騒いだり、他人に迷惑をかけたりしない。
- ・使用する施設・用具を大切に利用し、整理整頓を心がける。
- ・宿泊参加者は特に時計を見て行動し、合宿における食事・入浴・就寝等の規則を遵守する。

石川県中学校体育連盟会長様

令和7年度 石川県中学校陸上競技春季強化合宿参加承諾書

別紙要項に基づく石川県中学校陸上競技合宿に参加することを承諾いたします。

令和 年 月 日

団体名 \_\_\_\_\_  
 生徒氏名 \_\_\_\_\_  
 保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

| 種目名<br>※○で囲む     | 短距離<br>走幅跳 | 中距離<br>走高跳 | 長距離<br>砲丸投 | ハードル<br>競歩 |    |
|------------------|------------|------------|------------|------------|----|
| Tシャツサイズ<br>※○で囲む | S          | M          | L          | O          | XO |

.....(きりとりせん).....

**合宿の心得**

1. 素直に『学ぶ』謙虚な姿勢で、積極的に練習にのぞむ。
2. 競技者である『自覚』を持ち、明るく前向きに行動する。
3. 元気な声で『あいさつ』をする。
4. 大きな声で『返事』をする。
5. 集合・整列は『時間』を厳守し、静粛に行う。(5分前行動を心掛ける)
6. 『ライバル』を見つけ、良い所を意欲的に自分の力にする。
7. 常に『感謝』の心を持った行動を行う。
8. 健康・安全に留意し、『自己管理』をしっかりと行う。

※以下のことが守れない場合は、合宿途中でも帰ってもらいます

- ・参加者としての自覚を持って行動し、合宿中に騒いだり、他人に迷惑をかけたりしない。
- ・使用する施設・用具を大切に利用し、整理整頓を心がける。