

北海道クロスカントリージュニアチーム 夏季強化合宿 実施要領

- 1 主 催 北海道クロスカントリージュニアスタッフ
- 2 期 日 2025年8月2日(土)～8月5日(火)
- 3 練習場所 士別市朝日町、名寄健康の森(4日のみ)
- 4 宿泊先 「朝日山村研修施設」 北海道士別市朝日町中央4039番地
TEL 0165-28-2339
- 5 集合場所 「朝日山村研修施設」 9:30 集合 ※練習開始 10:00～
- 6 解散場所 「朝日山村研修施設」 11:45 解散 ※最終日の昼食はありません。
- 7 経 費 宿 泊 費 1泊3食 5,720円(税込み)
バ ス 代 2,500円(宿舎～名寄健康の森 往復)
諸 費 3,540円(コーチ宿泊費補助、弁当代不足分)

※3泊4日 23,200円

- 8 担当・連絡先 古川 巧(富良野麓郷中)
メール: furutako2006@yahoo.co.jp TEL: 090-6877-7503
- 9 コーチ 上杉 明広(和寒中) 青嶋 湧士(当麻中) 福田 旭(留寿都中)
五十嵐隆介(神居東中) 宗原 弘周(東川町) 石山 大樹(名寄市)
三上 岳瑠(名寄市) 北川 信匡(名寄市)

- 10 参加対象 下記4点の参加条件を全て満たしている者のみ参加を認めます。

- クロスカントリースキーに真摯な態度で取り組んでいる者
- トレーニング計画に沿って実施できる体力を有する者
(ローラースキーにある程度、乗れる状態で参加してください)
- 参加意志があり、保護者・所属チーム指導者の承諾を得た者
- スポーツ保険等、傷害保険に加入している者

- 11 参加申込 ・左のQRコード、または下記アドレスより申し込みください。
<https://forms.gle/AzsoAqwQcKCPAddw7>



- ・参加申し込みはホテル予約の関係上、**6月30日(月)18:00申込開始**
7月7日(月)18:00 締切といたします。
- ・宿泊施設の関係上、参加上限人数が50名程度になります。参加申し込み多数の場合は、申し込みの先着順に受け付けます。

- 12 持ち物 ローラースキー(F・C)・ランニング用具・洗面道具・着替え・学習用具
ポールランニング用ポール・上靴(雨天時室内トレーニング用)
予備の道具(現地で用具が破損した際、合宿運営側では対応できません)

- 13 練習内容 後日、参加者にはトレーニング予定を連絡致します。
今のところの予定は、ランニング(1500mTT)、ローラースキー(CL、F)
ポールラン、球技 等 です。

- 14 その他
- ・合宿期間中は、施設の利用規則にしたがい選手のこまめな体調把握を行います。
 - ・選手の体調が悪くなった場合には、すぐに医療機関にかかり保護者に迎えに来ていただく場合がございます。
 - ・宿舎、体育館、トレーニング会場の利用については、施設管理者の指導に従って利用します。
 - ・朝日町での熊の出没状況によっては、事業を中止にすることがあります。
 - ・携帯電話、スマートフォンの使用マナーが悪い場合には、使用時間の制限、もしくは没収する場合がありますので御理解ください。