

合宿概要

日程	2025年11月1日(土)～11月2日(日)
練習場所	富津臨海陸上競技場・富津海水浴場
宿泊先	ナカヤマイン（住所：〒293-0021千葉県富津市富津2055 TEL：0439-87-2611） ▶1泊2日2食(1日目夜、2日目朝)付きとなります。 ▶1部屋2～4名程度での利用となります。
対象	小学4年生～中学生（クラブ会員様のみ）
定員	30名程度(先着順) ※前回参加者30名（中学生14名、小学生16名／男子13名、女子17名）
合宿参加予定のスタッフ	【コーチ】 阿比留コーチ（両日） 菅野コーチ（両日） 【外部コーチ】 梨本真輝コーチ（初日のみ/元100m日本中学記録保持者/元日本代表） ※他クラブコーチや外部コーチ・学生コーチがサポートで入る場合があります。 【女性スタッフ（練習及び宿泊先での生活サポート）】 実奈マネージャー（両日） こころマネージャー（初日のみ）
緊急連絡先	阿比留コーチ（080-7314-0912）、実奈マネージャー（080-4856-7347）
合宿中の移動	貸切バス
集合・解散	集合：11/1(土) 9:00 富津臨海陸上競技場 管理事務所前の広場 解散：11/2(日)12:30 富津海水浴場（無料駐車場）
参加費	19,400円 ▶兄弟姉妹でご参加の場合は2人目以降、17,400円。 ▶合宿自体が中止になった場合のキャンセル料はクラブが負担します。 ▶合宿2日前までにご連絡いただいた参加者都合によるキャンセルに伴う費用はクラブが負担します。 ▶参加費は10月会費にあわせてご提出ください。 ※合宿参加者にはクラブオリジナルロングTシャツをプレゼントします。

スケジュール（予定）

■11月1日(土)

9:00	集合
9:15	練習①（陸上競技場にて専門別に分かれて技術練習）
12:15	昼食（各自ご準備ください（容器等は捨てられるもの））
13:30	練習②（同公園内にて冬季練習メニューの紹介と実践）
16:30	宿泊先へ移動（貸切バス）
16:45	宿泊先到着（到着後すぐに食堂でミーティングします）
18:00	夕食
19:15	勉強会・グループミーティングなど（様子はインスタ（@abiru_ac）でライブ配信予定です）
21:45	就寝

■11月2日(日)

6:30	散歩・体操
7:00	朝食
8:15	富津海水浴場へ移動（貸切バス）
8:30	練習③（砂浜トレーニングで下肢・体幹強化（海への立ち入り禁止））
12:30	解散

持ち物

- ▶初日の昼食（捨てられる容器）
- ▶水筒・練習着・帽子・タオル・スパイク（スパイクは持っている方のみ）
- ▶筆記用具・ノート
- ▶寝るときの衣服
- ▶常備薬（必要な方）
- ▶その他各自必要なもの

※お小遣い：飲み物や軽食等はクラブにて準備しておりますので基本的には不要です。必要な方は最低限ご準備ください。