

令和5年度 冬季県北合同練習会（合宿） 案内

延岡市陸協強化部：徳永（門川高校）

お世話になります。日頃、県北の競技力向上に協力頂き、ありがとうございます。

年明けの1月6日（土）7日（日）8日（月）に、例年実施している「冬季県北合同練習会」と、1月14日（日）には県北陸上クリニック（跳躍は県クリニックを兼ねる）を開催する予定です。なお、2行事とも練習中の事故・ケガなどの責任は取りません。各団体で注意して下さい。

参加の有無や人数などを把握したいと思いますので、各参加申し込みを門川高校の徳永まで連絡ください。県北合同練習会は12/22（金）・県北陸上クリニックは1/9（月）を締め切りにしてます。FAX、メール、ミライム等、都合の良い方法でご連絡ください。

<学校電話 0982-63-1336、FAX0982-63-5194、[徳永アドレス tokunaga-kunihiro@miyazaki-c.ed.jp](mailto:tokunaga-kunihiro@miyazaki-c.ed.jp)>

<県北合同練習会>

- 日時 令和6年1月6日（土）午前・午後、7日（日）午前・午後、8日（月）午前のみ
- 場所 西階競技場（6日7日8日） ※8日は午前中のみ
日向高校グラウンド投擲場（6日と7日午前、8日はなし）※投擲の8日午前は西階競技場
- 内容 走り込み・跳び込み・投げ込みの練習（技術練は1/14のクリニックで・・・）
※一応、技術練もどこかの半日で開催したいとは考えてますが、指導者の都合でできるかは後日連絡します。（申込用紙には人数を記入してください。）
- 対象生徒 県北高校生徒・県北中学生徒（高校生と一緒に練習しても支障ない生徒に限る）
- 集合 西階競技場 8：30集合9：00～16：00予定。8日は午前練のみ。
※投擲（日向高校6日7日）も準ずる。8日は西階競技場で午前のみ。
- 参加費 1ブロック（午前・午後）1校500円（1日参加の場合は1000円）
※参加人数が4名以下の学校については1名100円です。
（なお、マネージャーは人数に含みません。1日だけや半日だけの参加でも可）
- その他 昼食は各自で用意してください。（弁当は出ません）
遠方で交通手段がないなどで宿泊を希望する生徒がいたら相談ください。
（西階競技場合宿所です。1泊1500円程度になると思います。）

<県北陸上クリニック> ※跳躍は県クリニックを兼ねる

- 日時 令和6年1月14日（日）9：00～12：00 13：30～16：00
- 種目 午前中：短距離・跳躍種目・高校投擲（日向高校） 午後：長距離・ハードル・砲丸投げ
- 場所 西階競技場 ※高校投擲のみ日向高校グラウンド投擲場
- 参加費 1ブロック（午前・午後）1校500円（1日参加の場合は1000円）
※参加人数が4名以下の学校については1名100円です。
（なお、マネージャーは人数に含みません。1日だけや半日だけの参加でも可）
- その他 昼食は各自で用意してください。