

2016年8月 強化合宿実施計画 案

2016/8/

選手及び関係各位

東京都自転車競技連盟

2016強化合宿開催について

(実施要項)

1. 目的

ジュニア選手全般の脚力強化を図るとともに、2016年岩手国体入賞に向け個々の能力を高める。また333mバンクの走行技能の向上及びレースの攻め方等の習熟を図る。

2. 主催

東京都自転車競技連盟

3. 期日

平成28年8月24日(水)～平成28年8月26日(金) 二泊3日

4. 会場

長野県松本市美鈴湖自転車競技場及び周辺道路  
〒390-0302 松本市三才山1830番地  
TEL/FAX: 0263-46-0036

宿泊: ホテルマツモトよろずや

〒390-0811 長野県松本市中央1-24-1  
TEL 0263-39-8123

5. 参加選手・コーチ

【参加選手】

「2016年東京都強化指定選手」とし成年少年を対象とする。

※練習環境を鑑み必要に応じトレーニングパートナーとして将来にわたって有能な選手を自己責任において同行させることがある。

【スタッフ・コーチ】

富山、廣田、村山、上田、南、菅沼(トレーナー)

6. 持参品

自転車(関係機材含む)ヘルメット・ウェアー健康保険証等。

※雨天時にも練習できる準備をしておくこと。

7. 緊急時の連絡先

合宿内容について (飯田、廣田)

事務手続きについて( )

8. 事務連絡

合宿中の疾病及び負傷については、応急処置とする。その後の治療については、費用も含め本人負担となるので、健康保険証(原本)を持参すると共に、必ずスポーツ保険等に参加すること。

現地集合の困難な方の交通手段についてはスタッフ、コーチに事前に相談してください。

## 9. スケジュール

8月24日	(水)	7:00 集合	立川競輪場 機材をトラックに預け、選手はJRにて松本へ移動。
		8:30 立川駅集合	
		8:59 あずさ7号 乗車	
		11:28 松本駅着	昼食を取ホテルへ移動
		13:00 集合:	ホテルマツモトよろずや
		13:30 美鈴湖競技場へ移動。	(選手は基本的に移動はロードレーサーを使用。)
		14:30	バンク練習
		17:00 練習終了後	ホテルへ移動。(選手は基本的に移動はロードレーサーを使用。)
		18:30	夕食、ミーティング
8月25日	(木)	8:30 美鈴湖競技場へ移動。	(選手は基本的に移動はロードレーサーを使用。)
		終日バンク練習	昼食は弁当等で適宜対応
		17:00 練習終了後	ホテルへ移動。(選手は基本的に移動はロードレーサーを使用。)
		18:30	夕食、ミーティング
8月26日	(金)	8:30 美鈴湖競技場へ移動	
		午前バンク練習。	昼食は弁当等で適宜対応
		14:30 松本駅集合	
		14:49 松本駅発	
		16:59 立川駅着	
		17:30 立川競輪場にて、	機材等を受け取り後解散

詳細は、後日コーチより発表(練習メニューは非公表)

## 10. 費用(予算)

強化指定選手を対象として連盟強化費使用。

以上

扱い

.....  
東京都自転車競技連盟