

佐賀県スキー連盟 23-24 シーズン強化合宿②(福岡・サンビレッジ茜) 実施要項

2023/8/15 作成

シーズンオフの強化合宿を下記の通り実施します。国スポ、インターハイ、全中などの全国大会に出場を希望している選手は、出来るだけ参加をお願いします。また、アルペン(競技)スキーに興味がある方もふるって参加ください。

1. 期日 2023年10月7日(土)～9日(月)
2. 場所 サンビレッジ茜人工スキー場(福岡県)
3. 日程

10月7日(土)	10月8日(日)	10月9日(月)
8:30～9:00 合宿受付	6:45 起床	6:45 起床
9:00～12:00 人工芝トレーニング	7:00～7:30 コントレ	7:00～7:30 コントレ
12:00～13:00 昼食・休憩	8:00～8:30 朝食	8:00～8:30 朝食
13:00～16:00 人工芝トレーニング	9:00～12:00 人工芝トレーニング	9:00～12:00 人工芝トレーニング
17:30～18:30 夕食等	12:00～13:00 昼食・休憩	12:00～13:00 昼食・休憩
19:00～20:30 屋内トレーニング	13:00～16:00 人工芝トレーニング	13:00～15:00 人工芝トレーニング
20:30～22:00 入浴等	17:30～18:30 夕食等	15:30 解散
22:00 就寝	19:00～20:30 屋内トレーニング	
	20:30～22:00 入浴等	
	22:00 就寝	

4. 宿泊先 「サンビレッジ茜」 福岡県飯塚市山口 845-38 (TEL0948-72-3331)
5. 指導者 岡田利修氏(元 SAJ ナショナルデモンストレーター), 佐賀県スキー連盟競技部理事
6. 経費

費目	中学生以下		高校生以上		備考
入場料	600	@200×3日	930	@310×3日	
リフト券	8,820	@2,940×3	11,010	@3,670×3	
宿泊料	2,520	@1,260×2泊	4,840	@2,420×2泊	(施設管理費110円含む)
使用料	620		1,260		茜ドーム(10/7,8夜トレ利用)
照明料					茜ドーム(1,050円/2時間)
食事代	4,500	概算	5,000	概算	10/7昼夜10/8朝昼夜10/9朝昼
合計	17,060		23,040		
スキー板をレンタルされる方は別途料金が発生します。					
上記料金は2023/8/1現在の予定金額です。変更になる場合があります。					

7. 準備
 競技スキー用具等, クラッシュヘルメット, レインウエア, 手袋(軍手), バックプロテクター(推奨), 陸上トレーニング(朝・夕)用の靴, ジャージ, 保険証, お薬ノート, 常備薬, 筆記用具, ミーティング用ノート, 学習用具, その他強化合宿に必要なもの
8. 申込先
 佐賀県スキー連盟 HP(<http://skisaga.net/kyougi.html>)より申込書をダウンロードし, 下記宛てまでメールにて送付してください。(本合宿でご記入いただいた個人情報は, 本合宿に関わる目的にのみ使用し, 他の目的には使用いたしません。)
 佐賀県スキー連盟競技部長 馬渡敏明 宛て ssa5@skisaga.net
9. その他
 合宿の事故(怪我)については, 初期対応・応急処置は行いますが以後は個人での対応となります。必ず, 傷害保険に加入の上, 参加していただくようお願いいたします。