

平成25年度 長野県ジュニア冬季卓球強化研修会要項

- 1 主 催 長野県卓球連盟・長野市卓球協会
 2 主 管 長野県卓球連盟競技力向上委員会
 3 後 援 ヤマト卓球株式会社
 4 期 日 平成25年12月28日(土)～12月29日(日)
 集合：12月28日(土) 8:30 長野運動公園体育館
 解散：12月29日(日) 16:30 同上
 5 会 場 [長野運動公園体育館] 〒381-0043 長野市吉田5丁目1-19
 TEL 026-244-7555 FAX 026-244-7156
 6 宿 舎 [ホテル村一番] 〒388-8004 長野県長野市篠ノ井会 592-1
 TEL 026-293-7001 FAX 026-293-7431
 7 参加選手 長野県ジュニア強化指定選手・長野県卓球連盟・長野市卓球協会推薦選手
 県外優秀チーム
 8 講 師 ヤマト卓球(株)仲村 錦治郎氏
 松代総合病院整形外科医 豊田剛先生
 栄養士
 9 トレーナー 長野県国体成年選手・長野県出身大学生
 10 参加料 7,000円 (宿泊料1泊3食・保険料込み) ※28日の受付で納入
 11 申し込み 申し込み用紙に必要事項をご記入いただき、12月1日までに下記宛にFAXまたは
 メールで申し込みをお願いします。
 12 持ち物 卓球用具、ゼッケン、アップシューズ、28日の昼食、洗面用具、常備薬、保険証
 13 日 程

12/28 (土)	8:00 ～	開館・準備
	8:30 ～	受付・練習
	9:00 ～ 9:30	開講式
	9:30 ～ 12:00	技術講習①
	12:00 ～ 13:00	昼 食
	13:00 ～ 14:30	技術講習②
	14:30 ～ 16:00	試 合①
	16:00 ～ 16:45	講 義① (医科学講習)
	16:45 ～ 17:30	講 義② (栄養学講座)
	18:30 ～ 19:45	夕 食 (栄養指導)
	19:45 ～ 20:45	ミーティング
	20:45 ～ 22:30	入 浴・自由時間
	22:30	消 灯
12/29 (日)	6:15 ～	起 床
	6:30 ～ 7:00	モーニングアップ
	7:00 ～ 7:40	朝 食
	7:40 ～ 8:30	移 動
	8:30 ～ 9:00	練 習
	9:00 ～ 12:00	試 合 ① 《指導者対象講習会》
	12:00 ～ 13:00	昼 食
	13:00 ～ 16:00	試 合 ②
	16:00 ～ 16:15	閉講式
	16:30	片付け・解散

- 14 その他 ・28日の夕食は、実際にバイキング料理を食べながら、個々に栄養指導をします。
 ・引率者で宿泊を希望する場合も上記宿舎に同料金で宿泊が可能です。
 ・会場と宿舎の移動は、ホテルのバスで送迎します。
- 15 問い合わせ 長野県卓球連盟競技力向上委員長 塚田 博文 (長野工業高等学校)
 電話:026-291-8555 FAX:026-291-6250
 携帯:090-2559-9461 メール:tsukapp@nagano-c.ed.jp