



氏名： \_\_\_\_\_

がっしゅくがいよう  
合宿概要

開催日 : 2023年12月23日(土) ~ 24日(日) 🎅

場 所 :

(1日目)館山砂丘 (2日目)昭和の森クロスカントリーコース



宿泊施設 :

昭和の森フォレストビレッジ(〒267-0062 千葉県千葉市緑区小食土町 955) TEL:043-226-5801



医療機関 :

安房地域医療センター (〒294-0014 千葉県館山市山本 1155) TEL:0470-25-5111

大網白里市立国保大網病院 (〒299-3221 千葉県大網白里市富田 884-1) TEL: 0475-72-1121

※ 小・中学生緊急時の対応はこども急病電話相談(#8000)に問い合わせ対応します

◆ 補足資料 : 昭和の森マップ



ぜんたいもくひょう  
全体目標

『トレーニング許容量の増大を目指した走練習反復』

ワールウィンド AC 冬期合宿 3 年目にして遂に「トラックに行かない合宿」開催となりました。  
冬の練習では種目別の専門練習だけでなく、特に 1 月くらいまでの前半は  
いわゆる基礎体力づくりに専念したほうが後半で様々な技術トレーニングにチャレンジできます。

一見普通の競技場練習ではやりきれないほど走るように見えますが、砂地や草地、坂道では  
スピードが低くなるため足の負担が少なく(きつくないわけではない)  
たくさんのトレーニングを実施できます。

全員で励ましあいながら 2 日間がんばりましょう！

# スケジュール・<sup>れんしゅう</sup>練習プログラム

12月23日(土)

時刻	内容	
7:10	集合①	相模大野駅南口(セブンイレブン相模大野南店前)
7:15	出発①	
8:30	休憩①(海ほたる PA)	休憩時間 30 分程度
9:30	休憩②(珈琲でたてやま)	休憩時間 10 分程度 トイレ休憩のみ
9:45	館山砂丘到着	
10:00   12:00	練習① ・コーディネーション ・砂山スプリント	[アップ] ・スクエアドリル 4 種類(各 20 秒) [メイン] ・ショートスプリント 30m×3, 40m×3, 50m×3 ・下り坂走 50m×3 ・砂山駅伝リレー(一人 2 周)
12:30   13:30	昼食休憩	 各自軽食をお持ちください 
13:45   15:30	練習② ・アジリティ ・ジャンプ TR ・オールアウト	[アップ] ・アスレティックスリレー 1 [メイン] ・20m 往復リレー(1人 7 本) ・バウンディング, ホッピング, カンガルージャンプ ・ショートスプリント 10m×2, 30m×2 ・砂山追切走(約 200mT.T.)
15:45	写真撮影	片付け後・撤収
	移動	(バス移動 60~75 分程度)
17:30	夕食	 バーベキュー 
	自由時間	 入浴可能(貸切タイム) 
20:00   21:00	勉強会	内容:『事例研究』 ~ある選手の競技史を参考にしてみよう~
21:30	消灯準備	 入浴可能(他団体と共用となります) 

# 12月24日(日)

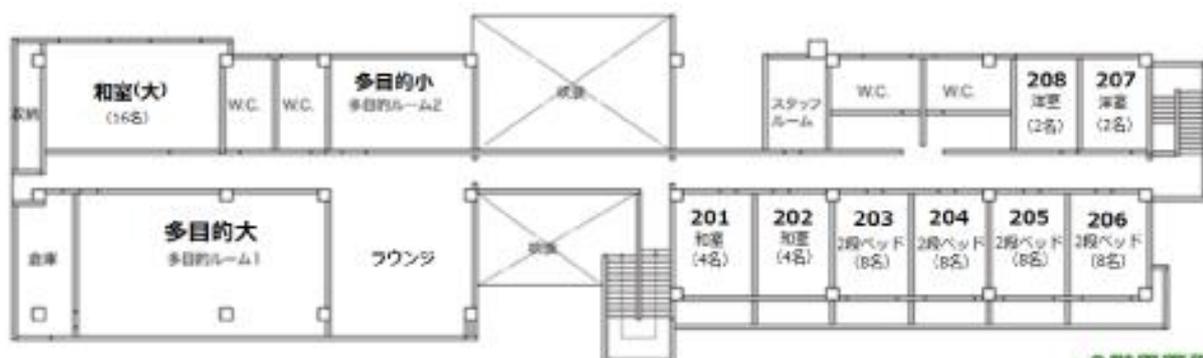
時刻	内容	
6:30	練習②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・散歩・ジョギング(コース確認)</li> <li>・全体で動的ストレッチ・アクティベーショントレーニング(バンドウォーク・中殿筋・体幹部エクササイズ)</li> </ul>
7:30	朝食①	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 朝食後部屋を片付けること📦 (シーツの返却・寝具のかたづけ)</li> <li>2. 大きな荷物はバスに積む予定です🚌</li> </ol>
9:00	移動	園内を徒歩移動(10分程度)
9:30   11:30	練習③ ・身体づくり ・坂道走	<p>[全体アップ]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・坂道ランジ・おんぶ走・スキップ・バウンディング →各30m程度2~3本ずつ</li> </ul> <p>[短距離・跳躍・小学生]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>坂道ショートスプリント(w-up)</li> <li>・30m×3, 60m×2</li> <li>坂道ロングスプリント</li> <li>・300m+250m+200m+150m+100m(+WB+3min) →イーブン走をイメージ</li> <li>→小学生は200m+150m+100m+50m</li> <li>・坂道追切走(400mT.T.) …11:20開始</li> </ul> <p>[中・長距離]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロードロング走 3.5km コース予定(1周以降ペースフリー) →最大4周(中距離・中学生は2~3周終了して短距離合流)</li> <li>・坂道追切走(400mT.T.)</li> </ul>
12:00   13:30	昼食休憩	
13:30	移動	園内をバス移動(10分程度)
14:00   16:00	練習④ ・インターバル	<p>[全体]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アスレティックスリラーII</li> <li>・芝生ミニハードル走</li> </ul> <p>[短距離・跳躍・小学生]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・芝生インターバル走 200m~250m程度 計10本(3本ごとにビルドアップ) r=3min/10min ※小学生は150m。休憩多くとりながら目標8本</li> </ul> <p>[長距離]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・芝生ミドルインターバル 500m程度 12本 r=200m程度 jog</li> </ul>
16:15	合宿地出発	途中休憩2~3回(10~15分程度)
18:30   19:00 (見込み)	相模大野駅到着	※ 途中で到着予定時刻を連絡します

# も もの 持ち物チェックシート

チェックしよう✓

いちにちめ ちゅうしょく 一日目の昼食  すてられる <sup>ほうそう</sup> 包装のものがおすすめです 🍱	<input type="checkbox"/>
れんしゅう き ふくしたぎ 練習で着る服・下着など(2日分)	<input type="checkbox"/>
あまぐ 雨具(カッパなど)	<input type="checkbox"/>
れんしゅう 練習ではくシューズ	<input type="checkbox"/>
ぼうかんぐ うわぎ てぶくる 防寒具(上着・手袋など)	<input type="checkbox"/>
せんめんようぐ 洗面用具(ハブラシなど)	<input type="checkbox"/>
へやぎ ね ふく 部屋着(寝るときの服 🧢)	<input type="checkbox"/>
あせ 汗をふくタオルなど  宿舎ではバスタオルがあります 🧺	<input type="checkbox"/>
かね サービスエリアきゅうけいじ の ものだい お金(S A 休憩時・飲み物代)  クラブでも(麦茶・スポーツドリンク)を用意します	<input type="checkbox"/>
じょうびやく よいどめ・常備薬 ※必要な人のみ	<input type="checkbox"/>
むし 虫よけグッズ ※必要な人のみ	<input type="checkbox"/>
ぼうし ひや 帽子・日焼けどめ  砂山は晴れた場合日差しが強いです ☀	<input type="checkbox"/>
ひっきようぐ 筆記用具	<input type="checkbox"/>
ほけんしょう 保険証	<input type="checkbox"/>

※その他, 宿泊や練習に必要なものは各自ご準備ください



★ 2階平面図



★ 1階平面図

## お部屋ご利用のお願い

リネンの利用をせず  
寝具を汚してしまった場合は、  
クリーニング代をお支払いいただきます。

万が一汚してしまった場合は、  
速やかにお知らせください。

### シーツの使い方

お布団を使用する際は、  
必ずシーツまでご使用ください。



### 〈使用済み〉シーツ、バスタオル置き場

チェックアウト時に使用済みのシーツとカバーを汚してください！

〈バスタオル〉  
1階 浴室前のカゴに入れて下さい。



〈掛布団カバー、シーツ、枕カバー〉  
1階 階段前のカゴに入れて下さい。



### ゴミの分別

燃えるゴミ  
→お部屋のゴミ箱、2階ロビーのゴミ箱

びん、缶、ペットボトル  
→2階ロビーのゴミ箱

### Wifi

ID : FV-Guest PASS : forestforest

その他、ご不明な点は  
スタッフにお尋ねください。

Forest Village