

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