

# 野辺山オープン強化合宿（ショートトラック）8月 実施概要

2022. 6. 6

- 共同主催 宮城県スケート連盟  
群馬県スケート連盟ショートトラック部  
埼玉県スケート連盟  
東京都スケート連盟  
神奈川県スケート連盟  
兵庫県スケート連盟  
（北からの順）
- 主管 東京都スケート連盟
- 協賛 帝産クラブ
- 協力 （公財）日本スケート連盟ショートトラック強化部
- 期間 令和4年 8月10日（水）～ 8月15日（月）
- 練習場所 ナショナルトレーニングセンター（長野県・野辺山）
- 宿泊場所 帝産ロッヂ  
〒384-1305 長野県南佐久郡南牧村野辺山1003  
TEL 0267-98-2861
- 対象者
- ・小学生低学年クラス
  - ・小学生高学年クラス
  - ・中学生クラス
  - ・高校生以上のクラス
  - ・参加選手の担当コーチ
  - ・スタッフ
- （小学生低学年の選手は保護者または担当コーチが必ず帯同する）
- 目的
1. 小学生から中学生までの選手の普及・育成を図る
  2. 高校生以上の選手についてはスケートの基礎技術の向上とフィジカルの基礎能力の向上を図る
  3. 参加選手のコーチの交流を深め、コーチとしての技術力の向上を図る
- 参加料 参加する選手は1回の合宿 10,000円（一人）とする（タイムトライアルを含む）  
タイムトライアルのみ参加の場合は 8,000円（一人）とする。  
練習日（8/10～8/13の4日間）の参加料は 2,000円とする。  
ただし、練習日のうち欠席日がある場合は日割りとする。
- 費用 参加する選手・コーチは交通費、宿泊費は自己負担  
宿泊代は帝産ロッヂへ直接お支払いください。
- 宿泊料金
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 客室（バス・トイレ付）      | 9,000円（1泊3食付/一人） |
| 客室（バス・トイレなし）     | 8,000円（1泊3食付/一人） |
| ※選手以外の付き添いのお子様料金 |                  |
| 小学生低学年（1～3年生）    |                  |
| 客室（バス・トイレ付）      | 4,500円（1泊3食付/一人） |
| 客室（バス・トイレなし）     | 4,000円（1泊3食付/一人） |
| 小学生高学年（4～6年生）    |                  |
| 客室（バス・トイレ付）      | 6,300円（1泊3食付/一人） |
| 客室（バス・トイレなし）     | 5,600円（1泊3食付/一人） |

- 持ち物
1. 氷上トレーニングのできる用具・服装
  2. 陸上トレーニングのできる用具・服装・体育館履き
  3. 宿泊用具
  4. 体温計
  5. 筆記用具

- 練習内容
- ・合宿スケジュールの詳細は事前に参加する各コーチとすり合わせをするものとする。
  - ・各々の強化合宿で選手の体力測定を行う
  - ・本強化合宿の後半の2日間は、レーストレーニング（タイムトライアル）を実施する。そこで獲得したタイムは、バッジテスト級として公認される。
  - ・レーストレーニングに至るまでのトレーニングについてはスケートと関係のないスポーツを取り入れる場合がある。

- 参加申込
- ・参加申込みにつきましては、各クラブごとに所定用紙に必要事項を記入のうえ、合宿指定のメールアドレスに送付する。E-mail:nobeyamaopen@gmail.com  
申し込み締め切り 令和4年7月20日（水）  
※できるだけ早めにお申し込みください。
  - ・参加料は合宿指定の口座に振り込むこととする。  
振込先  
八十二銀行 小海支店（支店番号386）  
普通預金 口座番号：311488  
口座名：野辺山オープン強化合宿

- その他
- ・各々の強化合宿で測定した、体力測定の結果およびタイムトライアルの記録を参加した選手個々にグラフ等にまとめてフィードバックする。
  - ・トレーニングの機会を多くするために年間6回の同様の合宿を実施する。  
なお、年間6回の合宿参加を強制するものではない。  
できるだけ学校を休むことが無いように、休日をからめた日程にしている。  
次回以降の日程
- ・令和4年 9月22日（木）～ 9月25日（日）4日間
  - ・令和4年10月13日（木）～ 10月16日（日）4日間
  - ・令和5年 1月 5日（木）～ 1月 9日（月）5日間
  - ・令和5年 3月 9日（木）～ 3月12日（日）4日間
  - ・令和5年 4月20日（木）～ 4月23日（日）4日間

#### レーストレーニング（タイムトライアル）について

- (1) レーストレーニングの方法は、全てオールファイナル方式とする。  
ただし、高校生以上の部については参加人数により通常のレース方式とする場合がある。  
通常のレースを行った場合、最初のラウンドを通過できなかった選手はもう一度、タイムトライアルにチャレンジすることが出来る。  
※オールファイナル方式について  
予選から決勝までの各ラウンドを全員が滑走する。  
予選で通過できなかった選手は、そのメンバーで組み合わせをしレースを行う。  
決勝は全ての組が順位決定レースとなる。
- (2) レーストレーニング種目
  - 小学校低学年男子・女子 500m・1000m
  - 小学校高学年男子・女子 500m・1000m
  - 中学生男子・女子 500m・1000m
  - 特別レース（高校生以上）男子・女子 500m・1000m
- (3) 最初のラウンドの編成はバッジテスト級により、同一級の中で抽選して各組に配置する。
- (4) 表彰は各クラス男女別の3名に対してトロフィーを授与する。  
ただし、レースの順位結果に対してではなく各コーチおよび共同主催の代表者の合議によって表彰対象者を決定する。  
(表彰対象者は小学生・中学生とする。)

競技役員は共同主催する各県から必要な人数を選任する。  
その中に若手の競技役員をも推薦していただき、若手の競技役員の向上を図る。