

平成28年度陸上競技部入学予定者合宿日程表
 宿舎:日本武道館研修センター
 TEL 0470-73-2111

	内容	時間	場所	備考
10 日 (水)	集合	12:30	勝浦駅	
	開校式	13:30	陸上競技場	監督・コーチ陣は紹介のみ
	練習	14:00~16:00	陸上競技場(コーチ)	
	入学予定者 自己紹介・ コミュニケーションワーク	16:30~18:00	8号館4階8401教室	幹部紹介
	夕食	18:00~18:30	大学食堂	
	講義	19:00~20:00	9号館9305教室	眞鍋監督
	移動	20:00~	研修センター	部屋割り・集金
	消灯	~22:00		
11 日 (木)	宿舎出発	7:10		
	朝練習	7:30~7:50		
	朝食	8:00~8:30	大学食堂	9305教室・8401 9:00~21:00開放
	午前練習 トレーナー柔軟性測定	9:00~12:30	陸上競技場(ブロック別) 女子・障害・短距離・400	空き時間は教室待機 もしくはグラウンドにて 練習
	昼食	13:00~13:30	大学食堂	
	午後練習 トレーナー柔軟性測定	15:00~17:30	陸上競技場(ブロック別) 混成・中長歩・跳躍・投擲	
	夕食	18:00~18:30	大学食堂	
	講義	19:00~	9号館9305教室	遠藤コーチ
消灯	~22:00			
12 日 (金)	宿舎出発	7:10		
	朝練習	7:30~7:50		
	朝食	8:00~8:30	大学食堂	9305教室・実習室 9:00~21:00開放
	午前練習	9:00~12:30		空き時間は教室待機 もしくはグラウンドにて
	昼食	13:00~13:30	大学食堂	
	短距離・400m・中長歩・障害 ジャージ採寸 採寸終了後 ブロック別練習	14:30~	9304教室	
	跳躍・ボール・混成・投擲 ジャージ採寸 採寸終了後 ブロック別練習	15:30~(予定)	9304教室	
	夕食	18:00~18:30	大学食堂	
レクチャー・講義	19:00~	9号館9304教室	各委員会	
消灯	~22:00			
13 日 (土)	宿舎出発	7:10		出発までに荷物を積む
	朝練習	7:30~7:50		
	朝食	8:00~8:30	大学食堂	9305教室・実習室 9:00~13:00開放
	午前練習	9:00~12:30	陸上競技場(ブロック別)	
	昼食	13:00~13:30	大学食堂	
	解散	14:00	勝浦駅	

※ 列車の都合等で早く帰りたいものは事前に申し出ること。

※ 貴重品の管理は各自でしっかり行うこと。

※ 緊急を要する事態が起こった時、自分たちで解決はしないで、近くにいるスタッフ・コーチに相談すること。