



『多様な練習場所で鍛えよう!! ~体育館・グラウンド・坂道・海岸~』



<想定> ○時期：10～6月 ○行程：1泊2日（土日）

【日程案】※複数団体での合同練習・交流試合もいいですね

第1日（土曜日）		第2日（日曜日）	
10:00	入所・オリエンテーション	6:30	起床・着替え・洗顔・軽清掃
10:30	荷物整理・館内散策	7:00	スポーツ活動（練習）
11:00	スポーツ活動（練習）	7:40	朝食（食堂）・荷物移動
12:00	昼食（食堂）	8:45	退所点検
13:00	スポーツ活動（練習）	9:00	スポーツ活動（練習）
17:30	夕食（食堂）	12:00	昼食（食堂）
18:30	スポーツ活動（練習）	13:00	スポーツ活動（練習）
21:00	入浴・荷物整理	15:30	退所
22:30	消灯・就寝		

【個人費用】

	中学生以下	高校生等	引率（役員等）	一般（保護者等）
宿泊室使用料	無料	200円	400円	600円
寝具代	460円（シーツ洗濯180円・寝具レンタル※280円）※7～9月は150円			
食費（食堂）	1,830円（朝350円・昼430円・夕620円）※昼・夕食で野外炊飯もできます（4～11月）			

【団体費用（施設使用料）】

	午前のみ	午後のみ	夜間のみ	午前～午後	午後～夜間	終日
研修室等	2,700円			3,100円		3,400円
体育館	3,300円			3,800円		4,400円

※日帰りで、夜間の利用はできません。

【携行品（個人）】


- ①上靴 ②入浴セット ③洗顔セット ④着替え ⑤パジャマ等
⑥その他（常備薬、冬季なら携帯カイロなどの防寒対策など、個人で必要なもの）



※どこで、どんな練習・トレーニングをするかはアイデア次第!!

体育館の設備等	グラウンドの大きさ	周辺での練習例
○バスケットコート1面 ○バレーコート2面 ○バドミントンコート2面 ○卓球6台 など	○台形 ・各辺の長さ（単位m） （約）105×55×65×95	○ランニング（神割崎往復12km） ○坂道ダッシュ（所への坂） ○クロスカントリー（野鳥の森） ○声出し（海岸） など

当所の研修プログラム（自然体験・創作など）を組み合わせるのもいいですね。実施可能時期や経費など、詳しくはお問い合わせを。

	『宮城県志津川自然の家』 【TEL】0226-46-9044 【FAX】0226-46-9045 【E-MAIL】seinn@pref.miyagi.lg.jp お気軽にお問い合わせください!!	ホームページ 	フェイスブック 
---	--	---	--