『小林快』競歩講習合宿要項

第16回世界陸上メダリスト小林快が、現役トップアスリートをアシスタントに迎え、秋田県大館市で競歩講習合宿を開催します。

１．期間

　　令和5年8月19日（土）～23日（水）

2. 募集対象

　　定員：20名程度

　　高校生～社会人の競歩選手　　※コーチの方の参加も可。

　　※高校生の方は、保護者の同意を得てからお申込みください。

３．募集締切

　　7月20日（木）

4．宿泊場所

 民宿からさわ　〒017-0804　秋田県大館市柄沢稲荷山下68-6　　TEL:0186-42-8877

※部屋は相部屋となります。（1人1部屋の利用はできません）

コーチの方が帯同する場合は、部屋割りについて要相談。

5．練習場所

長根山陸上競技場（秋田県大館市東台18）をメイン会場として、市内ロードなども利用して実施します。

【雨天時の練習会場】

　19日・20日：釈迦内体育館　21日・22日：タクミアリーナ

6．講師

　小林快：秋田県大館市生まれ。大館東中学校卒業。秋田工業高校で競歩を始める。

２０１０年インターハイ５０００ｍ競歩で２位。早稲田大学では、２０１４年日本インカレ１００００ｍ競歩２位、２０１５年元旦競歩優勝。第５５回全日本５０Km競歩優勝。第１６回世界陸上競技選手権大会（ロンドン２０１７年）５０Ｋｍ競歩第３位。ビックカメラ、新潟アルビレックスランニングクラブを経て現在は大館市在住。選手を引退した後も、日本トップクラスの競歩現役選手と交流を持つ。

　アシスタント講師

　勝木隼人（自衛隊体育学校）

　　2018年ジャカルタアジア大会男子50ｋｍ金メダル。2020年東京オリンピック出場。

　髙橋和生（A.D.W）

　　2022年世界競歩チーム選手権男子35ｋｍ10位

　伊藤佑樹（田子重）

　　2022年全日本35ｋｍ競歩高畠大会 一般男子7位

　立見真央（田子重）

　　2022年全日本35ｋｍ競歩高畠大会 一般女子3位

7. 参加費

　　　28,000円（4泊5日）

　　　全日程参加できない場合は、7000円/泊で参加受付けます。帯同コーチの方も同料金です。

　　【参加費に含まれるもの】

　　　宿泊費、食事代、練習用器具のレンタル費用等、消耗品。

8．日程

　　8/19（土）

　　　15:30 　長根山陸上競技場 集合→ドリル・ストロー

　　　夜　　　講習会「競歩のルール」

8/20（日）

　　　朝　　　ドリル or 補強

　　　午前　　ストロー

　　　午後　　1000m×5~10

　　　夜　　　講習会「枯渇のデメリットと補給」

　　8/21（月）

　　　午前　　ストロー

　　　昼食　　きりたんぽ作り体験

　　　午後　　6000m~15000m

　　　夜　　　講習会「練習計画とその遂行」

　　8/22（火）

　　　朝　　　ドリル or 補強

　　　午前　　ストロー

　　　午後　　3000m+2000m+1000m 1~2set

　　8/23（水）

　　　朝　　　ドリル or 補強・ストロー

　　　　　　　その後解散

　　※ポイント練習はいくつかのグループに分けてタイムを設定します。

　　　講習会は選手のレベルによって内容が変更になる場合があります。

9. バス送迎スケジュール（集合・合流場所）

　8/19　14：20　大館能代空港（到着ゲート側空港出口周辺　目印：合宿名入り歓迎プレート）

　　　　14：50　秋田犬の里（館内イベントコーナー周辺　　目印：合宿名入り歓迎プレート）

　　　　15：15　民宿からさわ（宿泊宿なので、早く着いた方はチェックインしていてください）

　　　　15：30　長根山練習競技場　（目印：小林快選手の笑顔）

　※電車・バスで大館駅に着いた方は、大館駅から徒歩３分の「秋田犬の里」での合流がおススメ

　　バスの運行状況により、多少の遅れが生じる場合があります。ご容赦ください。

　8/23　9：00　民宿からさわ　発

　　　　9：15　秋田犬の里　　発・着（大館駅利用の方はこちらで降車願います）

　　　　9：50　大館能代空港　着

☆公共交通機関の時間（参考）

　【行】

　　〇飛行機：13：05　羽田空港　発　～　14：15　大館能代空港　着

　　　電　車：13：27　弘前駅　　発　～　14：12　大館駅　着　　・・秋田方面行

　　　　　　　12：40　秋田駅　　発　～　14：08　大館駅　着　　・・青森方面行

バ　ス：11：40　盛岡駅　　発　～　14：00　大館駅　着

※盛岡駅経由となる方はバスがおススメ

　　　※最寄り空港は大館能代空港です。

（秋田空港から大館は、車で2時間程度かかる遠方の空港となりますのでご注意ください）

　【帰】

　　〇飛行機：10：50　大館能代空港　発　～　12：10　羽田空港　着

　　　電　車：10：06　大館駅　　　　発　～　11：19　青森駅　　着　　・・青森方面行

　　　　　　　10：17　大館駅　　　　発　～　11：45　秋田駅　　着　　・・秋田方面行

　　　バ　ス： 9：45　大館駅　　　　発　～　12：09　盛岡駅　　着

10. 持ち物

　　・練習用具

　　・アメニティ（歯ブラシ、バスタオルなど）、ドライヤーは各自で用意

　　・スクイズボトル

　　・マットがある人は持参が望ましい

　　・そのほか補食・ドリンク類

11. その他連絡事項

　・スポーツ障害保険については、主催者側で加入します。

・練習メニューは、それぞれの目的や状態に合わせて調整可能です。ただし、サポート人数も限られるため全員がまったく違う練習をするというようなことは不可能です。その都度相談しましょう。

　　それぞれの実力や専門距離で合宿の意義や目的は大きく変わります。全員が有意義な合宿とできるよう、ご協力をお願いします。

12．連絡＆申込先【主催者】

スポーツコミッション大館　担当：佐藤元　田村

〒017-8555　秋田県大館市字中城20番地　大館市役所スポーツ振興課内

TEL: 0186-43-7148

MAIL: s.comm@city.odate.lg.jp

FAX: 0186-59-8021