

# 『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6年8月14日（水）～18日（日）

## 2. 募集対象

定員：20名（先着）

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25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。荒天の場合は市内施設。

## 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（予定）

山崎勇喜（陸上自衛隊武器学校）

オリンピックに2004年アテネ大会から3大会連続で出場

2008年北京大会では50km種目で日本人初となる7位入賞

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50 k m金メダル。

2021年東京オリンピック出場。

高橋和生（ADワークスグループ）

2022年世界競歩チーム選手権男子35 k m10位

2024年パリ五輪 男女混合競歩リレー日本代表内定

立見真央（田子重）

2022年全日本35 k m競歩高畠大会 一般女子3位

## 7. 日程

8/14（水）

15:30 長根山陸上競技場 集合→ドリル・ストロー

夜 競歩座学講習

8/15（木）

朝 ドリル or 補強

午前 ストロー

午後 1000m×5~10

夜 競歩座学講習

8/16（金）

午前 Inbody測定 or ストロー

昼食 きりたんぼ作り体験

午後 6000m~15000m

夜 競歩座学講習

8/17（土）

朝 ドリル or 補強

午前 ストロー

午後 3000m+2000m+1000m 1~2set

8/18（日）

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。

## 8. バス送迎スケジュール（集合・合流場所）

8/14 13：45 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）

14：25 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）

15：00 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てください）

15：15 長根山陸上競技場（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」での合流がおすすめ  
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。

スポーツコミッション大館によるスポーツツーリズム推進と交流を生むまちづくり業務（デジ田）

8/18 8:40 民宿からさわ 発  
9:00 着 秋田犬の里 (大館駅利用の方はこちらで降車願います) お買物タイム  
9:15 発 秋田犬の里  
9:50 大館能代空港 着

#### ☆公共交通機関の時間 (参考)

##### 【行】

○飛行機: 12:30 羽田空港 発 ~ 13:40 大館能代空港 着  
電 車: 13:15 弘前駅 発 ~ 13:49 大館駅 着 ・・秋田方面行  
12:49 秋田駅 発 ~ 14:09 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】

○飛行機: 10:40 大館能代空港 発 ~ 12:00 羽田空港 着  
電 車: 10:05 大館駅 発 ~ 10:43 弘前駅 発 ~ 11:18 青森駅 着  
10:17 大館駅 発 ~ 11:45 秋田駅 着  
バス (2番): 9:45 大館駅 発 ~ 12:09 盛岡駅 着

#### 9. 持ち物

- ・練習用具
- ・アメニティ (歯ブラシ、タオル、バスタオル)、ドライヤーは各自で用意
- ・パジャマ
- ・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

#### 10. 練習について

- ・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。
- ・ミネラルウォーターは入宿時にご用意しておきますので、それ以外の必要なドリンクは各自ご用意ください。(宿に自動販売機がございます。また、合宿者専用家庭用冷蔵庫1台をみなさまで共有していただけるように準備する予定です)

## 11. 参加費

32,000 円 (4泊5日)

全日程参加できない場合は、8,000 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、保険料、練習用器具のレンタル費用、消耗品など。

## 12. 参加費の振込について

申込書を提出していただいたあとに、こちらから申込みが募集定員内であるかどうかの連絡をさせていただきますので、それから参加いただける場合は次の口座にお振込みをお願いします。

### 【振込口座】

秋田銀行 大館支店 普通預金 1074752

名義：スポーツコミッション大館 会長 北林 武彦

カナ：スポーツコミッションオオダテ カイチョウ キタバヤシ タケヒコ

※参加申込者と振込者名が異なる場合はご連絡ください。

入金完了をもって、申込み完了となります。参加可能の連絡から1週間を過ぎても入金の確認が取れない方は無効とさせていただきます場合があります。

## 13. 申込後のキャンセルの取り扱いについて

体調不良等やむを得ずキャンセルされる場合は、次のとおりのキャンセル料がかかりますので、ご了承のほどよろしくをお願いします。

キャンセルのご連絡は、メールと電話（佐藤090-1656-6876）の両方をお願いします。

- ・8月12日午後5時前までにキャンセルした場合は、無料対応。
- ・8月12日午後5時～13日午後5時までのキャンセル料：4,000円
- ・8月13日午後5時以降のキャンセル料：10,000円

※事前にお振込みいただいた参加料からキャンセル料と振込手数料を引いた額をお戻しさせていただきます。

## 14. 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 工藤

〒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