

2017年度 日本実業団陸上競技連合（一般種目） 沖縄合宿スケジュール

*計画の変更がある場合、現地MTGで説明します。

2018.1.12

日程	時間	合宿スケジュール	連絡事項	
2月16日	■最寄空港→那覇空港→デイゴホテル ①ホテル送迎バス利用者：13時45分に那覇空港出口ロビーに集合 ※引率スタッフ 水谷（090-1753-6887） 堀籠（090-6781-7680） ②その他：14時45分にデイゴホテルロビー集合			
	14:45	ホテル集合	■デイゴホテル	
	15:30	練習	■移動はスタッフが輸送	
	19:00	食事&MTG	■ホテルで食事後、MTG実施	
2月17日～ 2月18日	10:00～	練習	■8:00～朝食 ■10:00～午前練習 ※競技場集合 ■12:00～14:00 昼食 ■PM：各自で練習 ■19:00～夕食	※食事はホテルで喫食してください。 ■練習会場には連合手配車（レンタカー）で移動します。 ■午後の練習は各自の練習場所を明記しておいてください。 ■簡易ウエイトトレーニング場は、競技場に隣接した場所にあります。 ■ケア・治療等が必要な場合は、連合派遣の帯同トレーナーに相談してください。
2月19日	REST			
2月20日～ 2月22日	10:00～	練習	■8:00～朝食 ■10:00～午前練習 ※競技場集合 ■12:00～14:00 昼食 ■PM：各自で練習 ■19:00～夕食	同上
2月23日	10:00～	移動日	■8:00～朝食 ■AM：フリー ※練習可能 ■12:00～昼食 ■解散	■昼食後解散→ホテル送迎バスで空港まで移動 （詳細は現地で調整します）

【その他】 ■トラブル・アクシデント発生時は、必ず引率スタッフまで連絡してください。