

2017年度 日本実業団陸上競技連合 投擲合宿（宮古島）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。

2018.2.10

日程	時間	合宿スケジュール	連絡事項
3月7日	■最寄空港→宮古空港→ホテルブリーズベイマリーナ ①ホテル送迎バス1便：13時25分に宮古空港到着ロビー出口に集合 ②ホテル送迎バス1便：15時10分に宮古空港到着ロビー出口に集合・・・引率スタッフ 堀籠（090-6781-7680）		
	15:30	ホテル集合	■ホテルブリーズベイマリーナ 1Fロビーに集合
	16:00	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
3月7日～ 9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。 ■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。 （県立宮古高校（競技場から車で5分）のウエイトリフティング場も使用可能） ■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。
3月10日	REST		
3月11日～ 3月12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
3月13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。