

第1回 九州女子レスリング合宿要項

■主催 北九州市レスリング協会

■日程 2023年4月29日(土)～30日(日)

29日 9時～11時 集合・午前練習

(昼休憩・昼食は各自で準備をお願いします。)

13時～15時 午後練習

16時～19時 夕食(バーベキュー予定)

20時～21時 国家資格である柔道整復師・鍼灸師の

資格を持つ講師によるセミナー

①「体重管理がある女子アスリートへ(生理について)」

②「寝る前に行うセルフケア」

・参加申込書下に事前アンケートの記入欄がございますので

何か悩み・気になる事があれば記入してください。

30日 6時 起床・朝食作り・朝食

9時～11時 午前練習

(昼休憩・昼食は弁当を準備します)

14時～16時 午後練習

17時 解散

■会場 福岡県立小倉商業高等学校 レスリング場

北九州市小倉南区富士見3丁目5-1 TEL 093-921-2245

■指導者 入江ななみ(ミキハウス)入江くみ(鹿児島県体育協会)

長尾なつみ(小倉商業高校レスリング部顧問)

坂井のりこ(晋の鍼灸院～トータルビューティーラボ)

■対象 小学校5年生～中学校3年生

■宿泊場所 北九州市立大学 青嵐グラウンド

北九州市小倉南区浦生3-4 TEL 093-963-7526

練習会場と宿舎は車で5分程かかります。移動は各チームをお願いします。

■ 宿泊費 1人 / 2,050円
(1泊 1,300円・布団代 750円)

■ 食費 1人 / 2,100円
朝食 500円
昼食 600円 (お弁当を準備します)
夕食 1,000円 (バーベキューを予定：変更の場合あり)
※29日の昼食は各自持参でお願いします。
※飲食に対するアレルギー等は引率者が管理をお願いします。

■ 申込方法

- ◎申し込みはすべてメールでの受付にいたします。
- ◎申込書データは「北九州レスリングクラブ」ホームページより入手ください。
- ※必ず各チーム1名以上の指導者・保護者の引率をお願いします。
指導者・保護者用申込書も送付してください。

[@irie.nana300@gmail.com](mailto:irie.nana300@gmail.com)宛に申込用紙を送付

申込締切 2024年3月31日(金)迄

◎お問い合わせ 北九州レスリングクラブ 入江ななみ

携帯: 080-3962-7730

◎申込みと同時に、宿泊費 / 食費(4,150円)を下記口座にお振り込みください。

送金先 / 福岡銀行・三萩野支店 (普)1936175

キタキューウシュウレスリングキョウカイジムキョクハマミハルミ

北九州市レスリング協会 事務局 早見はるみ

後日変更がある場合は、必ず電話にてお知らせ下さい。
※理由の如何を問わず、納入後の返金はいたしません。

◎保護者同意書を当日受付にて提出してください。

■ 保険

◎参加選手は必ずスポーツ傷害保険に加入することを合宿参加の条件とし、

合わせて健康保険証を必ず持参させてください。

また主催者は別途参加者全員を傷害保険に加入し合宿中の負傷について
応急処置を施すとともに傷害保険の範囲内でその費用を負担いたします。

■ その他

- ◎移動中の事故は自己責任でお願いします。
- ◎参加選手については、引率者が全責任を持ち参加させてください。
- ◎公共の施設を借用しています。きれいに使用しましょう。
- ◎学校内は土足厳禁です。上履きを用意してください。
- ◎駐車場は学校内の駐車場をご利用ください。

■ 感染症対策

- ◎こまめなうがい、手洗いアルコール等による手指消毒実施
- ◎感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従う事。