

令和6年12月15日

東京都強化指定選手  
および顧問、保護者様

東京都中体連陸上競技専門部  
部長 倉持 昇一  
強化委員長 荒木 俊介

## 鵜沼海岸砂浜練習会について

大寒の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。また、日頃より中体連陸上競技専門部の活動にご理解、ご協力を賜りまして感謝申し上げます。

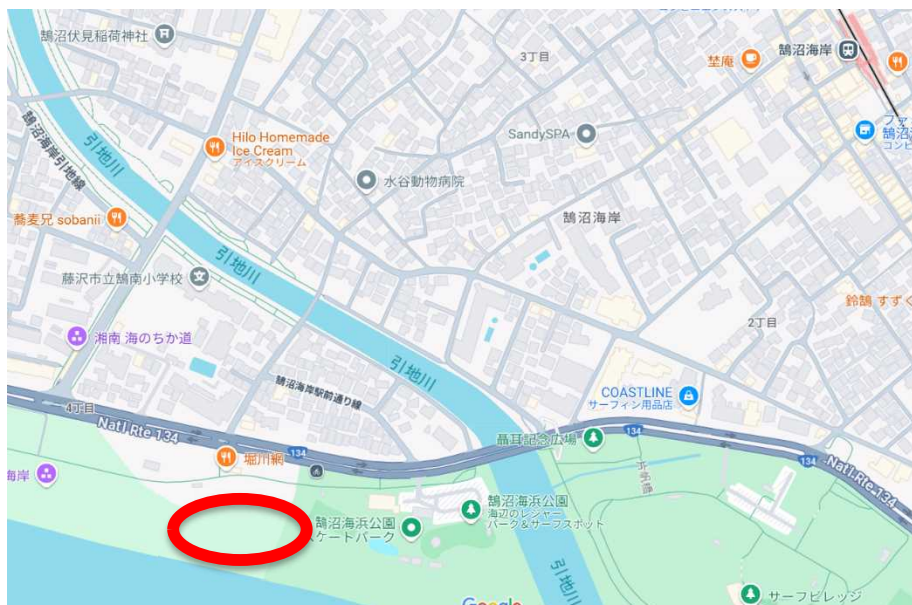
さて、この度、神奈川県にある鵜沼海岸（くげぬまかいがん）において令和6年度強化指定選手を対象とした練習会を開催いたします。詳細につきましては以下の通りとなります。多くの参加をお待ちしています。

### 記

- 日 時 令和7年1月5日（日）10:00～15:30 雨天中止

#### ◎タイムスケジュール◎

受付開始	9:30～9:55（ブロックごと）
ガイダンス	9:55～10:10
午前練習	10:10～12:00
軽い昼食（補食程度）	12:00～13:00
午後練習	13:00～15:00
ミーティング・片付け等	15:00～15:30
解 散	15:30ごろ



- 集合場所 上の地図の場所となります
- 練習会場 神奈川県鵜沼海岸（神奈川県藤沢市鵜沼海岸4丁目先）鵜沼海岸駅より徒歩15分
- 最寄り駅 小田急江ノ島線鵜沼海岸駅

● 持ち物

- アップシーズ (汚れても良い靴) ※スパイクは必要ありません
- 替えのTシャツ (半袖、長袖どちらでも構いません。気温に合わせてください)
- 替えの靴下
- 防寒着 (ウィンブレ、ボアコート等)  
※現地では風をよける施設や準備がありませんのでご注意ください。
- 軍手 (かなり汚れますので防寒としてご使用する場合に便利です。)
- 昼食 (軽食、手軽に食べられるもの。) ※現地調達はやめてください。
- 水筒 (現地調達はやめてください)
- ビニール袋 (各自のごみ入れ等)
- ティッシュや手拭きシート (各自で必要に応じて持ってきてください)
- 交通費

● あると便利なもの

簡単なレジャーシート

● 練習内容 全体練習を中心とするメニューです。

● 注意事項

- ※ 参加の際は指導者の先生と相談の上、保護者の同意を得て参加をしてください。(同意書等の提出の必要はありません。)
- ※ 海へ入ったり、投石をしたりしないでください。(事故防止と危険防止)
- ※ 目の届く範囲からいなくならないでください。
- ※ 更衣室はありませんのでご注意ください。
- ※ ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ※ 天候不良等で中止する場合は当日の6:30に東京都中体連陸上競技専門部のホームページにてお知らせいたします。
- ※ 駐車場に限りがありますので、お車でのお越しはおやめください。
- ※ 占有使用ではありません。公共の場所を借りての練習となります。一般の方への接触はもちろん、接近や追い抜きなどには注意を払いましょう。

● 問い合わせ先

深川第一中学校 山根 紘一

03-3631-3241