



2022/2023 SUMMER CAMP(1)

■開催概要■

【名称】 JNL SUMMER CAMP in SUGADAIRA

【日程】 2022年7月30日～8月2日

*途中参加など個々で受け付けます

【場所】 長野県菅平

【宿泊先】 山音荘・山本館 1泊2食 6500円

【コーチ】 青木孝介 谷直人 齋藤昇吾 関口勝久

【参加資格】 小学校1年生以上

【参加費用】 4日間 20000円（体育館利用料などの施設利用料を含みます）

【用意するもの】生活に必要なもの、登山に必要な防寒着や小さなリュック、登山靴、運動着、運動靴(中外)、タオル、水着、ストレッチマット、捕食プロテイン、サングラス、**帽子、水筒、日焼け止め**など

【合宿内容】詳細は別紙にてご案内

冬に向けての強化合宿のご案内です。夏休み期間を利用しスキーに必要なトレーニングを徹底的に行っていきます。

都心部では屋外でのトレーニングは厳しいですが、菅平の夏は非常に涼しいです。ですが熱中症対策として十分な水分や塩分を補給できるよう準備してください。（チームでも最低限の捕食などは準備しますが、各自の準備もお願い致します。帽子や水筒の準備必須）また登山もトレーニングに含まれていますので、小さなリュックや山に登りやすい運動靴（登山靴がある人はそれがベスト）や万一の際の防寒着等（ゴアテックス）も準備してください。

基本的には現地集合現地解散になります。行き帰りでお困りの選手がおりましたらご相談ください。また保護者の方もトレーニングのご参加大歓迎です。登山などに一緒に参加も可能ですので宜しくお願い致します。（登山の同行に費用はかかりません）

暑い夏を元気に乗り切っていきましょう！！

【お問い合わせ】

各種 SNS や LINE にて

[または spalant.2020@gmail.com](mailto:spalant.2020@gmail.com) までお問い合わせください。