

## 2024 年度強化練習会のお知らせ

■日 程：2024 年 12 月 1 日（日）10 時 ～ 16 時

■会 場：流通経済大学龍ヶ崎キャンパス

〒301-8555 茨城県龍ヶ崎市 120(<https://www.rku.ac.jp/campuslife/campus/ryu/access>)

■目的：高難度エレメントのための基礎力強化、男子選手の育成・強化、プレシーズンの体力強化

■参加対象：男子 シニア・ジュニア・ユース強化選手/強化選手候補

女子 ジュニア・ユース強化選手

(25 名程度)

追加募集：女子 シニア強化選手

■スケジュールと練習内容：【競技フロアあり】

10 時～12 時 体操基礎（柔軟、サポート、つま先膝、AMP）

12 時～13 時 昼休憩

13 時～15 時 エレメント基礎練習（技術の見直し）

15 時～16 時 基礎体力トレーニング

■講 師・スタッフ（予定）：選手強化委員会委員

■参加費

強化選手 無料

強化選手候補 3,500 円

■食事・飲み物

昼食、飲み物は各自ご準備ください。自動販売機は体育館内にあります。

■交通

バス：龍ヶ崎市駅～流通経済大学シャトルバス（9:25 龍ヶ崎市駅発、16:35 流通経済大学発）

ご利用いただけます。所要時間 15 分程度、料金は 350 円です。

お車：教職員用駐車場をご利用ください。

■申 込：Google フォームにて申し込み（11 月 24 日締切）

<https://forms.gle/ThUK3824PNi5XWRAA>

■持ち物：同意書、参加費、昼食、練習着等

■その他：

- 9時から競技フロアを設置します。近郊にお住まいの選手はお手伝いいただければ幸いです。
- ジュニア・ユース選手にはコーチが必ず引率してください。コーチの参加費は無料です。コーチの帯同が難しい場合はご相談ください。