

未来のアスリート発掘事業15期生
保護者 各位

(公財) 富山県体育協会
競技力向上対策課

第10回育成プログラム [9/5 (土) 開催] について

標記プログラムの開催について、感染拡大防止のため、下記の内容を十分にご確認いただいた上で参加されますようお願いいたします。

なお、今プログラムより参加される際に、「体調チェックシート (別紙)」を受付時にご提出いただくこととなりました。内容をご確認いただきますようお願いいたします。

※感染への不安や体調への不安がある場合は欠席されてかまいません。

記

1. 内容・日程について

- (1) 男女別の2班体制で実施します。
- (2) 班ごとに講義 (メンタルトレーニング、ファルトレクトレーニング) を受講します。
- (3) ファルトレクトレーニングは60分とします (通常120分)。

2. 受付について

- (1) 受付は前回同様に、「県総合体育センタートレーニング室側玄関」で行います。
- (2) 受付の際に体温計測を行います。37.5度以上の発熱が認められる場合は帰宅していただくこととなります。受付の際は、保護者の方も同伴いただきますようお願いいたします。

3. 見学について

- (1) 会議室で実施される「メンタルトレーニング」は見学不可といたします。施設内での密集を避けるため、できる限り施設外での待機をお願いいたします。
- (2) 大アリーナで実施される「ファルトレクトレーニング」は見学可といたします。ただし、密集・密接を避けての見学にご協力下さい。

◇ファルトレクトレーニング◇

- ・自然環境の中 (起伏のある不整地や坂道など) で行う持久的トレーニングです。
- ・様々な変化に対応する能力を高めるとともに、屋外でのトレーニングについて学びます。

※今回は活動時間が1時間ということで「大アリーナ」で実施します。

4. 感染症対策

- (1) 参加される際はご家庭で検温及び健康観察を行って下さい（保護者含む）。
※別紙「体調チェックシート」を受付時にご提出下さい。
- (2) 参加される際はマスクの着用をお願いします（保護者含む）。
- (3) 参加中に発熱等の症状がみられた場合、当該児童の保護者の方へ連絡の上、帰宅のお願いをいたしますので、会場から離れる場合は30分以内を目安に到着できる場所でお過ごし下さい。
- (4) アルコール消毒を適宜行います。アルコールによるかぶれ等、問題がある場合は事前にお知らせ下さい。

5. 当日の持ち物

- ファイル、筆記用具
- マスク
- ゴミ袋（使用済みのマスク、ティッシュ等はお持ち帰り下さい）
- タオル、水分
- シューズ（内履き）
- 着替え（男子）

⇒男子班は身体能力育成プログラム（ファルトレクトレーニング）実施後に知的能力育成プログラム（メンタルトレーニング）を実施します。汗をかくことが想定されますので、着替えを準備しておいて下さい。当日の更衣については別途指示いたします。

6. その他

- (1) 遅刻または欠席される場合は前日（9 / 4 金）の15時までに事務局へご連絡下さい。
※メール連絡可
- (2) 熱中症が心配されます。日頃から十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活を心がけて下さい。

以上となります。本内容についてご不明な点がございましたら事務局までご連絡下さい。

（公財）富山県体育協会
競技力向上対策課
担当：飯村（いひむら）

Tel 076-461-7138

Fax 076-461-7139

toyamataikyo2@docomo.ne.jp