

## 第4回 国立乗鞍青少年交流の家クロスカントリー交流大会

集合日時 9月26日(土) 13:15 (13:30出発) **時間厳守!**

集合・解散場所 中山公園第1駐車場・いつもの龍々の前

解散日時 9月27日(日) 15:30 お迎え遅れないでください!! 早めに来て下さいね。

**新友Tシャツを着てきて下さいね!**

### 1 持ち物について

<input type="checkbox"/>	上履き(運動靴)
<input type="checkbox"/>	タオル・歯ブラシ他洗面具一式
<input type="checkbox"/>	ジャージまたは寝間着
<input type="checkbox"/>	帽子・手袋
<input type="checkbox"/>	雨カッパ等(上下別の物がのぞましい)
<input type="checkbox"/>	着替え
<input type="checkbox"/>	常備薬
<input type="checkbox"/>	健康保険証(コピー可)
<input type="checkbox"/>	筆記用具(必要な人のみ)
<input type="checkbox"/>	ユニフォーム

**新友はここから参加**

### 2 日程について

	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
1 日目			9:00~ 午前 受付	【初利用】 いろいろな コースを歩く, 走る 【2回以上利用】 試走	昼食 11:50~ ~13:20		13:00~ 午後 受付	荷物 整理 等	【初利用】 陸上教室 ウッドチップ コースを走ろう 【2回以上利用】 試走	開 会 式	入 所 OR	夕 べ の つ ど い	夕 食  入 浴	【小学生】 全体 交流会  【中学生】 ミーティング	入 浴	就 寝 準 備	就 寝
2 日目	起 床 朝 の つ ど い	清 掃 朝 食	ウォーミング アップ 8:30~9:00 日帰り参加 受付	平成26年度 第3回 乗鞍青少年交流の家 クロスカントリー 交流大会	昼食 ~13:20		表 彰 式	閉 会 式	解 散  自主練習	1・2年生 Start	0.8km(800m)		10:00	3・4年生 Start	1.2km(800m+400m)		10:20

**\*館内は上履きが必要です。(選手・監督・応援保護者)  
裸足で館内を歩くことはできません。**

#### ◆ 開会式と宿泊のオリエンテーションについて

※16時から講堂で開会式を行います。(送迎バスの関係)その後,引き続き入所のオリエンテーションを行います。(午前中入所のチームは,入所時に簡単な説明を行います)

【午前中に入所し,練習中のチームは少なくとも1名参加願います】

**☆大会日程の関係で,退所の部屋点検を2日(日)の“13:00”から行います。  
(各部屋1名または,団体引率者の立ち会いをお願いします)**

### ~ 日帰り団体について ~

- ① 男子の更衣は管理棟3階・第7研修室
- ② 女子の更衣は管理棟3階・第4研修室
- ③ 飲食は「談話ホール」「暖炉の間」を利用して下さい。

### 3 その他

- (1) 外気温の目安  
朝晩の気温が少し低いです。長袖のシャツがあるとよいです。(9月下旬は例年、朝10℃、昼15℃前後です。)
- (2) 申込書記載事項等の変更  
申込書記載事項の変更をはじめ,やむをえず欠席しなければならない場合や遅刻しそうな場合は,必ず連絡願います。
- (3) 個人情報の取り扱い  
当所では,ご記入いただいた皆様の情報は責任をもって管理し,本事業の目的以外に使用することはありません。  
また,本事業中に撮影させていただいた写真を当所の記録や広報に使用することがあります。ご了承の上ご参加下さい。



連絡先:国立乗鞍青少年交流の家 事業推進室  
企画指導専門職 吉川 師弘(よしかわ のりひろ)  
0577-31-1014  
携帯:090-1623-4266



TEL : 088-1020-4200  
E-mail : [nori.yoshikawa@niye.go.jp](mailto:nori.yoshikawa@niye.go.jp)