

陸上部顧問、選手の皆様

柏崎陸上競技協会  
(女子駅伝担当)新潟県女子駅伝競走大会に向けて！ 9月の練習計画について（連絡とお願い）  
(柏刈、中・長距離女子選手の競技力向上を目指して)

第22回新潟県女子駅伝競走大会に向け、下記のとおり練習を計画しました。

今年度も、県女子駅伝に向けた練習会を実施することを通して、柏崎・刈羽市内の女子中長距離ランナーの育成・競技の普及の一助となれればと考えます。晩秋の県女子駅伝までは日数がありますが、柏刈女子中長距離選手の発掘・育成の意味も込めて、練習会の機会を設けていきます。

所属校・チームでの練習、各大会の合間を縫っての練習会の実施になります。また、会場までの移動は大変かとは思いますが、ご都合の付く範囲での練習会への参加を、よろしくお願い致します。

記

○練習開始 土曜日…9:00～ 柏崎市陸上競技場集合

○練習メニューは、選手のレベル、体調・大会日程等を考慮し、変更することがあります。

○大会日程や体調等を理由に、下記メニューができなくても、顔を出して様子等聞かせてもらえるとありがたいです。

月・日	曜日	練習メニュー	留意点など
9・2	土	ヒップストレッチ 15' jog w-up (300m+300m)×3+1600m s p+150m×2  15分裸足 jog C-down ペアストレッチ	臀部を補強することによって故障を防ぐ。 集団で実施する。 300m間のリカバリーは100m セット間は12分 1600mはスパート走
9・9	土	各自フリー練習もしくは(各学校での練習メニュー)	中学校 新人戦 高校生 秋季地区陸上競技大会
9・16	土	各自フリー練習もしくは(各学校での練習メニュー)	
9・23	土	潮風公園 50分集団 jog+2000m×1+500m	高校生 新潟県高校選抜大会 500mはTT 2000m終了後10分休憩
9・30	土	選考会(十日町長距離カーニバル)	中高生共に十日町長距離カーニバルへ出場。

10月以降も、練習会を継続します。練習場所及び練習内容は未定です。

残暑の下での練習会になります。給水用の水筒の用意をお願いします。9月30日(土)午後、「十日町長距離カーニバル・選考会」

○3000mまたは5000mで現状の走力を確認いたします。ほぼ同一条件下で選手の力量を見極め、区間配置等を決める機会としたいです。

○当日は10時柏崎陸上競技場に集合をお願いします。藤巻監督、田中コーチの車で移動します。

10月8日(日)女子駅伝コース(長岡市内)で練習会を実施します。

○7:30に柏崎陸上競技場前駐車場に集合。

○8:30頃、長岡市陸上競技場に到着後、1区は車から見学。2区长岡図書館からJA栖吉まではアップ(Jog)。3区(約4.7km)を、スピードを上げて走る。4区JA栖吉から長岡図書館まではダウン(Jog)。5区は車から見学。

○11:00頃長岡市陸上競技場に戻る。