

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！ 8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、よろしく申し上げます。

記

○練習開始 土曜日…9:00～ 柏崎市陸上競技場集合 ※赤坂山集合の際は現地博物館下の駐車場へ集合

○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
8・5	土	赤坂山公園集合 60分jog +博物館前 坂ダッシュ5本	ゆっくりゆとりのあるペースが良い。 基礎体力作りをしていきます。 給水は20分に1回は必ずとること。
8・12	土	赤坂山公園集合 臀部ストレッチ、補強 腕振り、体幹 15分jog w-up (スキップ、ドリルを含む) 足振り (前後左右) 30' パトリック+坂ダッシュ(切り替え走)×5 10' jog c-down	臀部を補強することによって故障を防ぐ。 パリストティックストレッチ(動的)を取り入れたjog 股関節周辺の可動域を確認しながら動作すること 2' 速く 3' ゆっくりを繰り返す。坂は各自ペース 芝生で実施する。足指の可動域を広げる。 スタティックストレッチ(静的)を取り入れる。
8・19	土	赤坂山公園集合 30分jog(5分休憩後) 600×5(120"～125" リカバリーは400)→(5分休憩後)40分 Jog	jogはゆっくりゆとりのあるペースが良い。 600×5は、3000mを意識したペースでがんばりましょう。
8・26	土	赤坂山公園集合 30分jog(5分休憩後) 1000m×3((3' 30")～88" (3' 40") リカバリーは5分	jogはゆっくりゆとりのあるペースが良い。 1000m×3は、3本とも同じペースで行うようにしましょう。

【問い合わせ連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 田中コーチ:090-4945-5954