

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！ 5月～6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23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。今年度は5月の連休明けから、練習会を実施いたします。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、よろしくお願いいたします。

## 記

○練習開始 水曜日…18:30～ 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。

○+αの練習では男子の選手達のペースに数周だけ一緒に走ることや、各自足りなかった所を補う内容となります。

月・日	曜日	練習メニュー	備考
5・23	水	各自 w-up 1000m+300m+α ※1000m～300m のリカバリーは芝生 2 周程度の jog C-down jog	18:30 に本練習がスタートできるように各自で w-up すること 現時点での走力確認をする。  ■5月25日～28日 新潟県高校総体 ■5月26日 上越中学記録会
5・30	水	各自 w-up 1000m+300m+α ※1000m～300m のリカバリーは芝生 2 周程度の jog C-down jog	18:30 に本練習がスタートできるように各自で w-up すること  ■6月1日 柏刈中学校陸上競技大会 ■6月3日 新潟県夏季トラック記録会
6・6	水	各自 w-up 300m×5+1000mTT+α ※300m のリカバリーは 500mjog C-down jog	18:30 に本練習がスタートできるように各自で w-up すること 中学生は週末の大会に向けて本数を調整すること。  ■6月9日 第3回柏刈記録会、日体大記録会など
6・13	水	各自 w-up 300m×5+1000mTT+α ※300m のリカバリーは 500mjog C-down jog	18:30 に本練習がスタートできるように各自で w-up すること  ■6月14日～17日 北信越高校総体 ■6月17日 第4回柏刈記録会
6・20	水	各自 w-up 500mレペーション×3+α ※リカバリーは各自7分間 C-down jog	18:30 に本練習がスタートできるように各自で w-up すること 1本1本レースを意識したスピードで実施する。  ■6月23日 新潟県選手権 予選
6・27	水	各自 w-up 6000m+1000mTT+α ※6000m から 1000m のリカバリーは 200m C-down jog	18:30 に本練習がスタートできるように各自で w-up すること 前半3000m/108秒 後半3000m/95秒以内  ■7月7日 県高校一年生大会 ■7月13日 新潟県通信陸上競技大会