

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！ 7月～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
7・4	水	200m+400m+600m+400m+200m+100m+100m 各リカバリーは 400mjog、200m 後の 100m 間は 100mjog	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 スピード持久力の強化、ゆとりを持った設定の中で良い動きを意識して行う。 ■7月7日 新潟県高校一年生大会
7・11	水	1200mpr×5+500m×1 ※1200mのリカバリーは 400mjog、500m までの間は 10'	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 ■7月13日 新潟県通信陸上 ■7月14日～16日 新潟県選手権大会
7・18	水	4000mpr+1000msp	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 ■7月21日 長岡まつり協賛駅伝大会 ■7月21～22日 新潟県中学校総体
7・25	水	1000mTT	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 現状の走力を確かめるタイムトライアル
8・1	水	200m+400m+600m+400m+200m+100m+100m 各リカバリーは 400mjog、200m 後の 100m 間は 100mjog	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。 ■8月5日 今井杯陸上大会
8・8	水	4000mpr+1000msp	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
8・22	水	200m+400m+600m+400m+200m+100m+100m 各リカバリーは 400mjog、200m 後の 100m 間は 100mjog	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 スピード持久力の強化、ゆとりを持った設定の中で良い動きを意識して行う。
8・29	水	1000msp×3+150m×6	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 スパートするタイミングと力の出し方を覚える練習