

平成元年11月17日

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！冬期間の練習計画について（連絡）  
(柏刈、中・長距離女子選手の競技力向上を目指して)

11月17日に開催された県女子駅伝には、今年も2チームが出場することが出来ました。これまでのご支援・ご協力、本当にありがとうございました。

来年度も「女子選手の更なる育成・底辺拡大」を目指して、冬期間も練習を継続して行います。集合・練習場所は競技場ではなく、**柏崎市総合体育館に変更します。総合体育館へ集合**してください。(総合体育館への送迎は、選手各自でお願いします。)

近年の柏崎市チームの選手たちは、進級・進学後も競技を続け、その競技への意欲をより高めたり、競技力を向上させたりしてきています。このようなここ数年の流れを大切にしながら、来年度以降の選手個々、柏崎市チームの飛躍に繋げていきたいと考えております。

また、部活もひと段落した中学3年生が、進学後も陸上競技を続ける体や心を維持・向上させるため、また受験勉強の息抜きのために、この練習会に参加できればとも考えます。女子選手はもちろん、男子選手の参加も大いに歓迎します。

つきましては、下記のとおり練習を計画しました。上記の趣旨をご理解いただき、ご都合の付く範囲での参加をよろしく申し上げます。

記

### 令和元年度 県女子駅伝柏崎市チーム 冬期練習計画

**練習開始 水曜日…18:30～**

**※1 練習開始時間に始められるよう各自アップをしておいてください。**

**※2 練習メニューは選手の体調を考慮し、変更することがあります。**

練習会予定日	内容等
2019年 11月20日、27日 12月4日、11日、18日、25日	◎各自アップ→40'～60' 走→各自ダウン 時間があれば、補強を行います。 ○ペースは、総体ギャラリー(217m)を高校女子(中学男子)は70"から60"、中学女子は80"から70"で行う。参加選手個々の力や総体の混み具合によって、その日のペースを決める。
2020年 1月8日、15日、22日、29日 <u>※1月25日(土)「第46回柏崎室内陸上競技記録会」</u> 2月5日、12日、19日、26日 3月4日、11日	○外が走行可能でも、走る活動のメインは総体ギャラリーとする。 <u>屋内で40～60' 走った後に、総体横の坂を利用して、強めの流しを入れることがある。</u> ○年内、または2月下旬以降で積雪のない好天気には、総体周辺の起伏を生かしたクロスカントリー的JOGを行うことがある。前述の坂流しの件も含めて、 <u>「好天気には、手袋等の外でも走れる装備」</u> を用意してほしい。(昨年度のクリスマス前の好天気には、素晴らしくライトアップされた家々を巡って、楽しく練習したこともあった。条件が整えば、今年度もぜひ実施したい。)
全て水曜日 18:30～ (3月は11日で終了～年度末のため…～)	
※4月以降の練習会の日程については、後日、告知。	

【緊急連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 飯塚コーチ:090-1121-1085