

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！ 10月～11月の練習計画について  
(柏刈、中・長距離女子選手の競技力向上を目指して)  
記

## ○練習開始

**水曜日…18:30～** 男子駅伝チームの練習会と合わせて、練習会場を変更しながら行います（練習会場は、柏崎市陸協ホームページの駅伝－駅伝チーム新着情報－〇月練習計画で確認してください。）

**日曜日…16:30～** 刈羽中学校グラウンドなど

※スタートできるように各自でアップ

○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	練習メニュー	備考
10・3	日	16:30～17:00【刈羽中学校グラウンド】 16:30にスタートできるように各自でアップ 練習メニューは集まったメンバーで決定	■10月3日第3回新潟県記録会（デンカビックスワンスタジアム）
10・6	水	18:30～19:30 男子駅伝チームの練習会と合わせて、練習会場を変更しながら行います。	
10・13	水	18:30～19:30 男子駅伝チームの練習会と合わせて、練習会場を変更しながら行います。	■10月13日上越地区中学校駅伝競走大会
10・15	金	※第24回新潟県女子駅伝競走大会参加の申込締切	
10・16	土	女子駅伝コース（長岡市内）での試走兼練習会 ※長岡市陸上競技場に到着後、1区は車から見学。2区長岡図書館から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。	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 11:00頃、長岡市陸上競技場に戻る。→ 解散、柏崎へ
10・20	水	18:30～19:30【柏崎市陸上競技場】 3000mTT（18:45スタート予定）	※駅伝メンバー区間選考会
10・27	水	18:30～19:30【柏崎市陸上競技場】 練習メニューは集まったメンバーで決定	■10月28日 新潟県高校選抜大会
11・3	日	秋季柏崎陸上競技記録会	■11月5日 県中学校駅伝競走大会
11・7	日	第26回新潟県女子駅伝競走大会 (当日朝、6:30市役所前駐車場集合)	目標 8位入賞 ※大会直前の打ち合わせ会（連絡ミーティング）は、11月7日（日）駅伝当日に行います。

【問い合わせ連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 飯塚コーチ:090-1121-1085

## ◆ 新潟県女子駅伝、柏崎市チーム・選手選考に関して

新潟県女子駅伝優勝に向けて、選手選考の基準タイムを設定することとなりました。下記の記録を突破している選手に関しては選考会(9/25・10/3県記録会、水曜日練習会でのTT)の結果に関係なく選出いたします。

種目	記録
800m	2'20"50
1500m	4'55"00
3000m	11'00"00