

令和6年3月27日

陸上部顧問、選手の皆様

柏崎市陸上競技協会  
(女子駅伝担当)

新潟県女子駅伝競走大会に向けて！4月から6月まで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)

令和6年度も「女子選手の育成・底辺拡大」を目指して、4月以降も集合・練習場所を陸上競技場に移して、練習を継続して行います。

昨年度から始めました、地域での中学校の練習会とも連携しながら強化を図っていきたくと考えております。

つきましては、下記のとおり練習を計画しましたので、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お願いいたします。

記

**令和6年度 県女子駅伝柏崎市チーム 4月から6月までの練習計画**  
**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
2024年 4月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)	<b>◎各自アップ</b> ○ペース走(約6,000m)、その日にペースを決める。 ○インターバルトレーニング、その日に距離、ペース、本数を決める。 ○時間があれば、補強を行います。
<u>※4月13日(土)「第1回柏刈羽陸上競技記録会」</u>	
<u>※4月20・21日(土・日)「第53回柏崎選手権大会」</u>	
5月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	
<u>※5月3日(金・祝)「第2回柏刈羽陸上競技記録会」</u>	
<u>※5月11日(土)「第3回柏刈羽陸上競技記録会」</u>	
6月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)	
<u>※6月1日(土)「第4回柏刈羽陸上競技記録会」</u>	
<u>※6月11・12日(火・水)「上越地区中学校陸上競技大会」</u>	
※7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 福永コーチ:090-7636-8299