

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

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。

月・日	曜	練習メニュー	備考
10・2	水	ペース走(約4,000m)、その日ペースを決める。 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。	
10・9	水	ペース走(約4,000m)、その日ペースを決める。 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。	■10月10日上越地区中学駅伝【新井総合公園】
10・12	土	※第29回新潟県女子駅伝競走大会参加の申込締切	■10月12日 秋季柏崎陸上競技記録会
10・16	水	ペース走(約4,000m)、その日ペースを決める。 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。	
10・19	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、アップ 1区・5区は競技場から長岡図書館まで 2区・4区は長岡図書館からJA栖吉まで 一緒に往復Jogでコース確認。 3区はJA栖吉(スタート・ゴール)をJogでコース確認。	8:00に柏崎陸上競技場前駐車場に集合。 9:00頃、長岡市陸上競技場に到着後 12:00頃、長岡市陸上競技場に戻る。→解散、柏崎へ(13時頃) ※昼食は出ません。必要な人は、各自で軽食を用意してください。
10・23	水	ペース走(約4,000m)、その日ペースを決める。 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。	
10・30	水	練習メニューは集まったメンバーで決定	
11・3	日	第22回柏崎マラソン	■11月1日 県高校駅伝【ビックスワン】
11・4	月祝	第29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4日(月祝)駅伝当日に行います。 ■11月8日(金) 県中学校駅伝競走大会【ビックスワン】

【問い合わせ連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 福永コーチ:090-7636-8299

◆ 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しています。下記の記録を突破している選手に関しては選考会(9/23十日町長距離カーニバル)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