

令和6年10月30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！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)

今年の新潟県女子駅伝競走大会に向けての練習会も11月4日に行われる大会で一区切りとなります。
つきましては、例年通り来年度に向けて「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。

なお、今回は11月16日（土）に全国駅伝県予選会が行われることから、練習場所は11月6日・13日は陸上競技場で行い、11月20日から柏崎市総合体育館に変更します。（総合体育館への送迎は、選手各自でお願いします。）

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、この練習会に参加してもらえればとも考えています。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お願いします。

記

令和6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
2024年 11月6日、13日の練習会場は陸上競技場です。 <u>20日から練習会場は総合体育館に変更します。</u> 27日 12月4日、11日、18日、25日 2025年 1月8日、15日、22日、29日 <u>※2月1日（土）「第51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5日、12日、19日、26日 ※3月26日で総合体育館での練習は終了、4月2日からは、会場を陸上競技場に変更する。 【陸上競技場】 4月2日 ※4月以降の練習会の日程については、後日、告知。	◎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。 ○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> 」と「 <u>反射タスキや反射バンド</u> 」を用意してほしい。

【緊急連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 福永コーチ:090-7636-8299