

令和6年7月21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！7月から9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)

7月以降もこれまでと同様に練習を継続して行います。引き続き、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て考えております。

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ひします。

記

令和7年度 県女子駅伝柏崎市チーム 7月から9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
2025年 7月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23(水)、30日(水) ※7月4・5日(金・土)「第71回全日本中学校通信陸上競技大会新潟県大会」 ※7月5日(土)「県高校一年生大会(柏崎市)」 ※7月19・20日(土・日)「県中学総体(柏崎市)」 ※7月27(日)「第36回柏崎ジュニアオリンピック陸上競技大会」 8月6日(水)、20日(水)、23(土)【妙高で合宿】、27日(水)、30(土)【長岡で試走】 ※8月8日(金)「北信越中学総体(福井県)」 ※8月23日(土)「柏崎市陸協長距離合宿(妙高)」 9月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) ※9月5・6日(金・土)「高体連秋季上越・中越地区陸上競技大会」 ※9月18日(木)「第66回柏崎刈羽中学校駅伝競走大会」 ※9月20-21日(土・日祝)「高校県選抜大会」(高田城址公園) ※9月24日(水)「第62回柏崎刈羽中学校新人陸上競技大会」 ※9月27日(土)「第37回十日町長距離カーニバル」 【女子駅伝メンバー選考大会 3000m】各自で申し込みして参加してください。 ※10月以降の練習会の日程については、後日、告知。	◎各自アップ ○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。 【8月30日(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区は競技場～長岡図書館 2区は長岡図書館～JA栖吉 3区(3.53km)・4区(4.95km)はJA栖吉(スタート・ゴール) 5区はJA栖吉～長岡市民防災公園 7:00に柏崎陸上競技場前駐車場に集合。 8:00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。

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