

令和7年11月5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2日の大会で一区切りとなりましたが、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22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5日・11日・19日は陸上競技場で行い、11月26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ひします。

記

### 令和7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
2025年 11月5日、12日、19日の練習会場は陸上競技場です。  26日から練習会場は総合体育館に変更します。	◎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。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。 ○年内、または2月下旬以降で積雪のない好天時には、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、「好天時には、手袋等の外でも走れる装備」と「反射タスキや反射バンド」を用意してほしい。
12月3日、10日、17日、24日	
2026年 1月7日、14日、21日、28日	
※1月31日（土）「第52回柏崎室内陸上競技記録会」	
2月4日、18日、25日	
3月4日、11日、18日、25日	
※3月25日で総合体育館での練習は終了、4月1日からは、会場を陸上競技場に変更する。	
【陸上競技場】 4月1日	
※4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