

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8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。

なお、長距離の選手が少なくなってきました。これまでどおり女子に限らず、中学生男子・高校生・社会人含めて、活動してまいります。

ついては、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参加をお願いいたします。

記

**令和8年度 4月から6月までの練習計画**

**練習開始 水曜日…18:30～ (陸上競技場)**

**※6月10日以降の練習会場をアクアパーク周辺・潮風公園に変更します。アクアパークの屋外トイレの前に集合してください。**

**※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
2026年 4月8日(水)、15日(水)、22日(水)	<p><b>◎各自アップ</b></p> <p>○ペース走(約6,000m)、その日にペースを決める。</p> <p>○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。</p> <p>○ダウンは、基本芝生の中を20分Jogを行います。</p>
※4月11日(土)「第1回柏刈羽陸上競技記録会」 ※4月18・19日(土・日)「第55回柏刈選手権大会」	
5月13日(水)、20日(水)、27日(水)	
※5月3日(日・祝)「第2回柏刈羽陸上競技記録会」 ※5月9日(土)「第3回柏刈羽陸上競技記録会」 ※5月31日(日)「第37回柏刈ジュニアオリンピック陸上競技大会」	
6月3日(水)	
※6月10日以降の練習会場をアクアパーク周辺・潮風公園に変更します。 アクアパークの屋外トイレの前に集合してください。	
10日(水)、17日(水)、24日(水)	
※7月以降の練習会の日程については、後日、告知。	