山梨陸上競技協会中長距離練習会「明日に向かって走ろう！」

1　趣　旨

・全国都道府県対抗駅伝、東日本女子駅伝などの各種駅伝や国体、インターハイなどに向けての競技力の向上を図る。
・陸上競技に対する夢や目的をもち、主体的に練習する姿勢の育成と普及を図るとともに、人間力の醸成を図る。
・基本となる動き作りや練習計画の作成、ピーキング、食生活、故障予防などの知識や技能を習得する。

2　主催・指導者

山梨陸上競技協会強化委員会中長距離ブロック及び強化委員

3　対　象

山梨県内の中学生、高校生（陸上競技部員でなくても可）

4　日　時

火曜日　午後６時３０分　～　８時３０分
※ 土・日・祝祭日に実施する場合もあります。

5　会　場

ＪＩＴスタジアム（小瀬スポーツ公園陸上競技場）

6　練習計画・内容

・ 年間を鍛錬期、試合期等に大きく分け、１か月ごとのスケジュールを山梨陸上競技協会（以下、陸協）ホームページに掲載します。なお、各回の練習内容も掲載します。
・ 故障、大会参加等により別メニューで練習を希望する場合や中学・高校生の顧問及び指導者、保護者の相談にもその都度対応します。

7　参加方法

・ 事前申し込みは不要です。その都度、当日、会場に直接参加してください。
・ 練習会場の使用料（ＪＩＴスタジアムの場合は２００円）は自己負担です。
・ 初めて練習に参加する方は、承諾書を提出してください。
・ 傷害保険、損害賠償保険等には各自でご加入の上、ご参加ください。

8　連絡事項

・ 陸協ＨＰにある「山梨陸協パフォーマンスナイター練習会」の「ルールとマナー」

を必ずご確認の上、参加してください。

・ 練習日誌を配布しますので、各自日誌を綴るＡ４判ファイルを準備してください。
・ 新型コロナウイルス感染症感染防止対策として「長距離強化練習会感染症感染防止に向けた取り組みについて」に基づき練習会を実施します。また、各自、主催者が用意する「長距離強化練習会感染症体調チェックシート」において体調チェックを必ず行ってください。
・ 本事業は標記趣旨に基づき、スタッフは全てボランティアです。活動へのご理解とご協力をお願いします。

この件に係るご質問、お問い合わせ先

事務局　中村 正仁
携　　帯　090-1542-6727
E-Mail　o-i.nakamura3run4@camel.plala.or.jp