

令和4年度 山梨陸上競技協会 中長距離練習会 実施要項

【目的】

- 県内の中長距離競技者の競技力の向上と発展。
- 東日本女子駅伝、男女都道府県駅伝での上位入賞。
- 令和5年度インターハイ、国民体育大会の出場者、入賞者の育成。

【日程】

- 令和5年3月21日（火） 14時00分～17時00分

【練習会場】

- 小瀬補助競技場

【練習内容】

- 長距離（高校生男子のメニュー。女子、中学生男女は3～4本）
1000×3～5 R400
※グループ、設定は集まったメンバーを見て考えます。
自分の春先の目標タイムを元にグループを考えるようにしてください。
- 中距離
(600+200)×2 R1分、15分 レースペース（各自の走力）
※レースを想定した練習です。春に向けて目標タイムを設定して練習を行います。
自分の目標を考えて練習に臨むようにしてください。

【対象者】

- 山梨県の中学、高校の陸上競技選手（中・長距離）

【持ち物】

- 練習用具、その他各自必要なもの

【その他】

- 体調良好の場合のみ、検温の上、参加してください。
- 指定された時間に各自で集合をお願いします。
- 雪や雨で中止の場合は、山梨陸上競技協会HPに当日10時までに掲載します。
各自で確認をしてください。
- 練習会の最中にケガ等があった場合、応急処置を行い、保護者に連絡いたします。その後の処置につきましては責任を負いかねますことをご承諾下さい。
- 疑問点、質問等がありましたら、問い合わせ先に連絡をしてください。

【問い合わせ先】

- 山梨陸上競技協会強化部
長距離駅伝担当 齋藤賢志
携帯番号：090-2223-1438
E-mail：s.saito@kai.ed.jp