

令和5年度 山梨陸上競技協会 長距離練習会 実施要項

- 1 目的 ○県内の中長距離の競技力向上と発展。
○東日本女子駅伝、都道府県対抗駅伝での上位入賞。
○令和6年度インターハイ、国民スポーツ大会の出場者、入賞者の育成

2 日時

月日	曜日	時間	場所
2月3日	土	14時00分～17時00分	小瀬補助競技場周回コース
2月17日	土	14時00分～17時00分	小瀬補助競技場周回コース
3月2日	土	14時00分～17時00分	小瀬補助競技場周回コース（未定）
3月16日	土	14時00分～17時00分	小瀬補助競技場周回コース（未定）

- 3 指導者 山梨陸上競技協会強化部 長距離駅伝担当コーチ
- 4 対象者 山梨県の中学生、高校生の陸上競技者（中長距離の競技者）
- 5 練習内容 別紙参照。2月の強化練習は距離を踏むことを目的とし、3月はスピードを上げていく。
- 5 持ち物 練習用具一式、健康保険証、その他各自必要な物
- 6 その他
・練習会は参加料無料としますが、集合・解散に関わる交通費につきましては、各自負担願います。
・この件に関する問い合わせは下記担当にお願いいたします。
・体調良好の場合のみ、参加してください。
・天候不良で中止の場合は、山梨陸上競技強化 HP に当日10時までに掲載します。
・練習会の最中にけが等があった場合、応急処置を行い、保護者に連絡いたします。

山梨陸上競技協会強化委員会
長距離駅伝担当 齋藤 賢志（県立笛吹高等学校）
携帯 090-2223-1438 メール s.saito@kai.ed.jp

令和5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6年度インターハイ、国民スポーツ大会の出場者、入賞者の育成。

【日程】

- 令和6年2月3日（土） 14時00分～17時00分
14時集合。15時スタート。

【練習会場】

- 小瀬補助競技場周回コース

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
6km～12kmペース走
A 3'40～ B 4'00～ C 4'20～ D 4'40～
※距離は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。
- 中距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
600m×5 R7分
A 1'42 B 1'48 C 1'54 D 2'00
※本数は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。

【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、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

令和5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6年度インターハイ、国民スポーツ大会の出場者、入賞者の育成。

【日程】

- 令和6年2月17日（土） 14時00分～17時00分
14時集合。15時スタート。

【練習会場】

- 小瀬補助競技場周回コース

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
600m×10 R600m
A 2'06 (R 2'42) B 2'12 (R 2'48)
C 2'18 (R 2'54) D 2'24 (R 3'00)
※距離は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。
- 中距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
300m×10 R5分
A 48 B 51 C 54 D 60
※本数は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。

【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、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

令和5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6年度インターハイ、国民スポーツ大会の出場者、入賞者の育成。

【日程】

- 令和6年3月2日（土） 14時00分～17時00分
14時集合。15時スタート。

【練習会場】

- 小瀬補助競技場周回コース（場所は未定。決まり次第連絡する。）

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
1000m×8 R400m
A 3'10 B 3'20 C 3'30 D 3'40
※距離は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。
- 中距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
400m×5 R7分
A 60 B 64 C 68 D 72
※本数は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。

【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、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

令和5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6年度インターハイ、国民スポーツ大会の出場者、入賞者の育成。

【日程】

- 令和6年3月16日（土） 14時00分～17時00分
14時集合。15時スタート。

【練習会場】

- 小瀬補助競技場周回コース（場所は未定。決まり次第連絡する。）

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
400m×12+1000 R200m、800
A 72 B 76 C 80 D 84
※距離は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。
- 中距離（女子、中学生男女は自分の力に合わせて距離を変える。）
600m×3 R10分
A 1'30 B 1'36 C 1'42 D 1'48
※本数は各自で状況を見て減らしても良いので、相談してください。

【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、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