

# 令和6年度（一財）山梨陸上競技協会 長距離練習会 実施要項

- 1 目的
- 本県の中長距離選手の競技力向上と発展育成。
  - 全国都道府県対抗駅伝男女駅伝での上位入賞。
  - インターハイ、国民スポーツ大会の入賞者の育成。

## 2 日時

月日	曜日	時間	会場場所
2月1日	土	14時00分～17時00分	JIT リサイクルスタジアム
2月15日	土	14時00分～17時00分	緑ヶ丘陸上競技場周辺コース
2月22日	土	14時00分～17時00分	小瀬補助競技場周辺コース
3月8日	土	14時00分～17時00分	小瀬補助競技場又は補助競技場周辺コース（未定）
3月15日	土	14時00分～17時00分	小瀬補助競技場又は補助競技場周辺コース（未定）

- 3 指導者 （一財）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 県内の中学生、高校生（中長距離の競技者）

- 5 練習内容
- 2月期/ペースを抑え、距離を踏み、スタミナを養成する。
  - 3月期/距離は抑え、トラックレースに対応できるようスピードを養成する。

- 6 持ち物 練習用具一式、健康保険証、その他各自必要な物

- 7 その他
- ・練習会は参加料無料とする。ただし、交通費につきましては、各自負担とする。
  - ・体調の優れない場合は、参加を見合わせる。
  - ・天候不良等で中止の場合は、本協会 HP にて当日 10 時までには周知する。
  - ・練習会で起きたけが、事故等については、本協会では応急処置は行うが、以降については保護者の責任において対応する。
  - ・練習の内容、練習場所等については随時本協会にホームページに掲載する。
  - ・その他、この件に関する問い合わせは、下記まで連絡する。

(一財)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6年度（一財）山梨陸上競技協会 長距離練習会 実施要項

- 【目的】
- 本県の中長距離選手の競技力向上と発展育成。
  - 全国都道府県対抗駅伝男女駅伝での上位入賞。
  - インターハイ、国民スポーツ大会の入賞者の育成。

【日程】

- 令和7年2月1日（土） 14時00分～17時00分  
14時集合/14時45分スタート/17時解散予定

【練習会場】

- JITリサイクルスタジアム

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
6000m～12000mペース走  
A 3'30～ B 4'00～ C 4'30～ D 5'00～  
※距離は各自で調整しても良い。
- 中距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
1200m×2～4 R10分  
A 3'36 B 4'00 C 4'24 D 4'48  
※本数は各自で調整しても良い。

【対象者】

- 本県の中学生、高校生（陸上競技の中・長距離選手）

【持ち物】

- 練習用具、その他各自必要なもの

【その他】

- 練習会は参加料無料とする。ただし、交通費につきましては、各自負担とする。
- 体調の優れない場合は、参加を見合わせる。
- 天候不良等で中止の場合は、本協会HPにて当日10時までに周知する。
- 練習会で起きたけが、事故等については、本協会では応急処置は行うが、以降については保護者の責任において対応する。
- 練習の内容、練習場所等については随時本協会にホームページに掲載する。
- その他、この件に関する問い合わせは、下記まで連絡する。

【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6年度（一財）山梨陸上競技協会 長距離練習会 実施要項

- 【目的】
- 本県の中長距離選手の競技力向上と発展育成。
  - 全国都道府県対抗駅伝男女駅伝での上位入賞。
  - インターハイ、国民スポーツ大会の入賞者の育成。

【日程】

- 令和7年2月15日（土） 14時00分～17時00分  
14時集合/14時45分スタート/17時解散予定

【練習会場】

- 緑ヶ丘陸上競技場周辺コース

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
6000m～12000mビルドアップ  
A 3'40～3'20 B 4'10～3'50  
C 4'40～4'20 D 5'10～4'50  
※距離は各自で調整しても良い。
- 中距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
600m×4～7 R7分  
A 1'42 B 1'48 C 1'54 D 2'00  
※本数は各自で調整しても良い。

【対象者】

- 本県の中学生、高校生（陸上競技の中・長距離選手）

【持ち物】

- 練習用具、その他各自必要なもの

【その他】

- 練習会は参加料無料とする。ただし、交通費につきましては、各自負担とする。
- 体調の優れない場合は、参加を見合わせる。
- 天候不良等で中止の場合は、本協会 HP にて当日10時までに周知する。
- 練習会で起きたけが、事故等については、本協会では応急処置は行うが、以降については保護者の責任において対応する。
- 練習の内容、練習場所等については随時本協会にホームページに掲載する。
- その他、この件に関する問い合わせは、下記まで連絡する。

【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6年度（一財）山梨陸上競技協会 長距離練習会 実施要項

- 【目的】
- 本県の中長距離選手の競技力向上と発展育成。
  - 全国都道府県対抗駅伝男女駅伝での上位入賞。
  - インターハイ、国民スポーツ大会の入賞者の育成。

【日程】

- 令和7年2月22日（土） 14時00分～17時00分  
14時集合/14時45分スタート/17時解散予定

【練習会場】

- 小瀬補助競技場周辺コース

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
1000m×6～10 R400m  
A 3'20 B 3'40 C 4'00 D 4'20  
※距離は各自で調整しても良い。
- 中距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
300m×8～12 R3分  
A 48 B 51 C 54 D 60  
※本数は各自で調整しても良い。

【対象者】

- 本県の中学生、高校生（陸上競技の中・長距離選手）

【持ち物】

- 練習用具、その他各自必要なもの

【その他】

- 練習会は参加料無料とする。ただし、交通費につきましては、各自負担とする。
- 体調の優れない場合は、参加を見合わせる。
- 天候不良等で中止の場合は、本協会HPにて当日10時までに周知する。
- 練習会で起きたけが、事故等については、本協会では応急処置は行うが、以降については保護者の責任において対応する。
- 練習の内容、練習場所等については随時本協会にホームページに掲載する。
- その他、この件に関する問い合わせは、下記まで連絡する。

【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6年度（一財）山梨陸上競技協会 長距離練習会 実施要項

- 【目的】
- 本県の中長距離選手の競技力向上と発展育成。
  - 全国都道府県対抗駅伝男女駅伝での上位入賞。
  - インターハイ、国民スポーツ大会の入賞者の育成。

【日程】

- 令和7年3月8日（土） 14時00分～17時00分  
14時集合/14時45分スタート/17時解散予定

【練習会場】

- 小瀬補助競技場又は補助競技場周辺コース（未定）

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
1000m×5～7 R400m  
A 3'05～ B 3'15～ C 3'25～ D 3'35～  
※距離は各自で調整しても良い。
- 中距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
400m×5～7 R7分  
A 60 B 64 C 68 D 72  
※本数は各自で調整しても良い。

【対象者】

- 本県の中学生、高校生（陸上競技の中・長距離選手）

【持ち物】

- 練習用具、その他各自必要なもの

【その他】

- 練習会は参加料無料とする。ただし、交通費につきましては、各自負担とする。
- 体調の優れない場合は、参加を見合わせる。
- 天候不良等で中止の場合は、本協会HPにて当日10時までに周知する。
- 練習会で起きたけが、事故等については、本協会では応急処置は行うが、以降については保護者の責任において対応する。
- 練習の内容、練習場所等については随時本協会にホームページに掲載する。
- その他、この件に関する問い合わせは、下記まで連絡する。

【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6年度（一財）山梨陸上競技協会 長距離練習会 実施要項

- 【目的】
- 本県の中長距離選手の競技力向上と発展育成。
  - 全国都道府県対抗駅伝男女駅伝での上位入賞。
  - インターハイ、国民スポーツ大会の入賞者の育成。

【日程】

- 令和7年3月15日（土） 14時00分～17時00分  
14時集合/14時45分スタート/17時解散予定

【練習会場】

- JITリサイクルスタジアム

【練習内容】

- 長距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
400m×12+1000m R200m、400m  
A 72 B 76 C 80 D 84  
※距離は各自で調整しても良い。

- 中距離（女子、中学生男女は各自の力に合わせて調整できる。）  
600m×2～4 R10分  
A 1'30 B 1'36 C 1'42 D 1'48  
※本数は各自で調整しても良い。

【対象者】

- 本県の中学生、高校生（陸上競技の中・長距離選手）

【持ち物】

- 練習用具、その他各自必要なもの

【その他】

- 練習会は参加料無料とする。ただし、交通費につきましては、各自負担とする。
- 体調の優れない場合は、参加を見合わせる。
- 天候不良等で中止の場合は、本協会HPにて当日10時までに周知する。
- 練習会で起きたけが、事故等については、本協会では応急処置は行うが、以降については保護者の責任において対応する。
- 練習の内容、練習場所等については随時本協会にホームページに掲載する。
- その他、この件に関する問い合わせは、下記まで連絡する。

【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