

令和7年度12月（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12月27日（土） 14時00分～16時00分
14時集合/14時50分スタート/16時解散予定
- 令和7年12月28日（日） 14時00分～16時00分
14時集合/14時50分スタート/16時解散予定

【練習会場】

- 未来の森（27日、28日両日とも）

【練習内容】

- 27日（土）
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。）
12000mP走（予定）
A 3'40 B 3'50 C 4'00 D 4'10 E 4'20
※距離は各自で調整しても良い。設定は当日メンバーを見て変更する。
- 28日（日）
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。）
1000×5 R400m（予定）
A 3'00 B 3'10 C 3'20 D 3'30 E 3'40
※距離は各自で調整しても良い。設定は当日メンバーを見て変更する。

【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12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