

令和7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14日	土	9時30分～12時00分	御勅使南公園クロカンコース
2月28日	土	14時30分～17時00分	緑ヶ丘陸上競技場
3月7日	土	9時30分～12時00分	小瀬補助競技場又は JIT スタジアム
3月14日	土	14時30分～17時00分	緑ヶ丘陸上競技場

- 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 にて前日 16 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、本協会での応急処置は行うが、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7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8年2月14日（土） 9時15分～12時30分

9時15分集合/10時20分スタート/12時00解散予定
※集合場所は御勅使南公園第2駐車場。
集合後、コースまで全員で移動。

【練習会場】

○御勅使南クロカンコース

【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。）
800m（上り坂）×5セット
スタートから15分後に次のセットをスタートする

【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 にて前日 16 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。

【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7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8年2月28日（土） 14時30分～17時00分
14時30分集合/15時20分スタート/17時解散予定

- 【練習会場】
- 緑ヶ丘陸上競技場

- 【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 にて前日 16 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。

- 【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7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8年3月7日（土） 9時30分～12時00分
9時30分集合/10時20分スタート/12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

- 【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×5～8 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×5～8 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 にて前日 16 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。

- 【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7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8年3月14日（土） 14時30分～17時00分
14時30分集合/15時20分スタート/17時解散予定

- 【練習会場】
- 緑ヶ丘陸上競技場

- 【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 にて前日 16 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。

- 【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