

2024年3月26日

陸上部顧問様
陸上クラブチーム代表者様

苫小牧陸上競技協会
強化委員会 副委員長 川嶋圭

苫小牧陸協中長距離合同練習会のお知らせ

年度末のお忙しい中恐縮ですが、標記の件につきましてご案内します。

このたび苫小牧陸上競技協会の協力を得て、下記の要項に沿って中長距離の合同練習を行う運びとなりました。苫小牧および近隣の中長距離の練習事情を鑑みると、競技人口が少ない中で選手は各地域に点在しており、専門の指導者も不足していることが課題となっています。そこで、より充実した練習を選手みなさんに積んでもらい高いレベルを目指すことを目的として、中長距離独自の練習会を企画しました。特に中学生の選手は秋に行われる全道中学駅伝に陸協の合同チームで参加することを計画しています（2023年度は男子で1チームを組んで出場しました）。練習参加を希望される方は下記要項をお読みの上まずは連絡先までご一報いただくか、ラインのオープンチャットにご参加ください。

記

【対象】

小学5~6年生、中学生、高校生以上で800m以上の距離の種目においてより高いレベルを目指す選手。

【目標】

競技や練習に関する基本的な知識・技能を身につけ、レベルの高い練習に繋げていく。ひいては小学生大会、ちびっ子駅伝、中体連、全道中学駅伝等の大会でより高い順位を目指す。

【連絡方法】

ラインのオープンチャット。次ページのQRコードからご参加ください。(pass: workout)

【日時】

土曜及び祝日。高校生以上は9時~11時半、小中学生は13時~15時を原則とします。

【場所】

7月までは基本的にヤクルト緑ヶ丘陸上競技場、変更の場合は都度連絡します。

【参加費】

無料

【備考】

・部活、クラブチームに所属している選手は必ず顧問の先生やチームの代表者に許可を得てから参加してください。

・各自でスポーツ保険への加入をお願いします。

・基本的な練習の流れは以下のように考えています。見学だけでも構いません。

集合→アップ→動き作り、体カトレーニング等の練習→本練習→振り返り→各自ダウン・解散

【連絡先】

川嶋圭 080-2094-4803 (厚真スローイングチーム、苫小牧陸上競技協会強化委員会副委員長)

【オープンチャット👤, 苫小牧中長トレーニンググループ👤】



選手、保護者、指導者の方どなたでも入室していただいて構いません。
連絡、情報交換の場として利用します。入室後ノートの確認をお願いします。

以上