

第1回 中長距離 強化練習会

1、趣 旨 市新人駅伝に向け、3000mや2000mを想定したインターバルトレーニングを行う。
また、次回行うタイムトライアルの設定タイムを体感させることをねらいとする。

2、主 催 千葉市陸上競技協会

3、日 時 12月16日(土)

4、場 所 青葉の森陸上競技場

※顧問打ち合わせは8:20 競技場玄関

5、各チームの練習内容及び練習時間

※指導者及び参加人数で練習内容に変更があることをご了承ください。

※8:50に中長距離強化練習会に参加する選手を、本部前に集めます。

A～Dチームに分け、それぞれで練習を実施します。

Aチーム 3km 10分00切りを狙う。

○練習時間 9:00～11:30

○練習内容

- ・300m interval-100mjog×3+400mjog を4セット実施
- ・300mは56秒～60秒 100mjogは30秒でつなぐ。
- ・インターバルトレーニング後、60分ジョグ(公園2.63kmコース5周)
- ・芝生内で補強

Bチーム 3km 11分00切りを狙う。

○練習時間 9:00～11:30

○300m interval-100mjog×3+400mjog を4セット実施

- ・300mは62秒～66秒 100mjogは30秒でつなぐ。
- ・インターバルトレーニング後、60分ジョグ(公園2.63kmコース5周)
- ・芝生内で補強

Cチーム 2km 6分30秒切りを狙う。

○練習時間 9:00～11:30

- ・60分ジョグ(公園2.63kmコース5周 目安 5分30秒/km)
- ・400m interval-200mjog×8～10本
- ・400mは78秒 200mjogは60秒でつなぐ。
- ・芝生内で補強

Dチーム 2km 7分30秒切りを狙う。

○練習時間 9:00～11:30

- ・60分ジョグ(公園2.63kmコース5周 目安 6分/km)
- ・400m interval-200mjog×8～10本
- ・400mは90秒 200mjogは60秒でつなぐ。
- ・芝生内で補強

6、申込方法

別紙参照

※競技場内の1～4レーンを長距離強化練習場所として開放しますことをご承知おきください。

令和5年度 第1回 長距離強化練習会 参加申込書

令和_____年_____月_____日

所属 : _____ 所属長 : _____

引率者 : _____ 印

引率者連絡先 : _____

○指導可能な先生 : _____ (種目 : _____)

: _____ (種目 : _____)

: _____ (種目 : _____)

○参加人数一覧

長距離強化練習会に参加予定の男子 _____ 名・参加しない男子 _____ 名 計 _____

長距離強化練習会に参加予定の女子 _____ 名・参加しない女子 _____ 名 計 _____

男女合計 _____ 名

以上の生徒の参加を認めます。

- ・12月8日（金）までに作成し、打瀬中学校・松井那晃宛に申込書を市教委 BOX もしくは、FAX で送信してください。（中学校番号 54 ・ FAX 番号 043-299-2832）
- ・申込書を作成後、必ず所属長の確認をとって提出してください。
- ・申込書原本は、練習会当日の朝、受付に提出してください。
- ・開門は原則 8：30 です。8：20 に顧問打ち合わせを正面入り口外で行います。
- ・指導者が多く確保することができれば、ブロック別の練習会も検討しています。
- ・指導者が確保できない場合、また参加人数の関係で、種目によって実施できない場合があります
- ・長距離練習会の間は、競技場の 1~3 レーンを優先的に使わせていただきます。アウトレーン（4~8 レーン）および芝生、フィールド競技のピッチは自由解放としますが、十分な安全を確保して各校が練習できるよう、朝の打ち合わせで顧問の数および練習場所の把握を行いますので、ご承知おき下さい。

★朝の打ち合わせ 8時20分 正面玄関入口外

第2回 中長距離 強化練習会

1、趣旨 市新人駅伝に向け、3000mや2000mを想定したタイムトライアルを実施する。

2、主 催 千葉市陸上競技協会

3、日 時 12月23日(土)

4、場 所 青葉の森陸上競技場

5、タイムトライアル種目

男子2000m(手動) 男子3000m(手動)

女子2000m(手動) 女子3000m(手動)

※2000mは、1500mのタイムで申請して下さい。

6、出場制限

1校1種目の参加人数の制限はありません。

ただし、1人1種目のみです。

7、タイムテーブル

(案)を次にページに記載しています。

選手の参加状況で、タイムテーブルは多少変動いたします。

8、参加料 無料

9、参加資格 千葉市内の中学生

10、申し込み方法

①令和5年度12月15日(金)18時までに、千葉市陸上競技公式記録会申込一覧に必要事項を記入し、下記のアドレスまでメールにて申し込みを行う。

②申し込み一覧をプリントアウトしたのに職印を押して、打瀬中学校・松井那晃宛に市教委 BOX もしくは、FAX で送信する。(中学校番号 544 · FAX 番号 043-299-2832)

※FAX をした場合、松井に連絡をしていただけると助かります。

③大会当日、申込一覧の原本を受付に提出する。

中54 千葉市立打瀬中学校 松井 那晃 宛

住所 千葉市美浜区打瀬3-12-1

TEL 043-273-0639 アドレス chibacity_trackandfield@yahoo.co.jp

間違えやすいので要注意！

※申込数によって、審判員の確保ができない時には、競技を実施しない場合がある。

11、その他

- ・雨天時は中止とします。中止の判断は当日 6：30 に行い、千葉市陸上競技協会のホームページ (<http://chibashirikkyo.net/>)へのアップと、中学校顧問へはBANDの一斉メールにて周知する。
- ・連絡先 松井ケータイ 080-5978-9526
- ・当日は教員または保護者の引率が必要となる。
- ・開門は原則 8：30 です。8：20に顧問打ち合わせを正面入り口外で行います。
- ・申し込みの際、2000mの申請記録は 1500mの記録を入れること。初めて出場する種目はタイムを入れないこと。(番組編成や試合運営の都合上、必要となる。)
- ・事故が起きた場合には、主催者が応急処置をするが、以後の責任は負わない。
- ・レース中は、第1ゲートからバックストレート、第3ゲートまでの全レーンと、メインストレートの1~3レーンを使用します。メインストレートのアウトレーン(4~8レーン)および芝生、フィールド競技のピッチは自由解放としますが、十分な安全を確保して各校が練習できるよう、朝の打ち合わせで顧問の数および練習場所の把握を行いますので、ご承知おき下さい。

★朝の打ち合わせ 8時20分 正面玄関入口前外

12、タイムテーブル(案)

順	時間	種目	組数(予想)
開門	8:30		
1	9:30	女子3km	1組
2			2組
3	10:00	男子3km	1組
4			2組
5	10:30	女子2km	1組
6			2組
7			3組
8			4組
9	11:15	男子2km	1組
10			2組
11			3組
12			4組
競技終了時刻 12:00予定			

※全競技終了後、競技で使った器具、陣地の片付けは全員で行います。ご協力ください。

※長距離走を実施している間、メインストレートのアウトレーン(4~8レーン)を開放する予定です。

※12時55分には競技場完全撤退ができる ように、競技に支障の出ない範囲で、各団体で撤退の準備も速やかに行ってください。