

平成 23 年 6 月

各校陸上競技指導者各位

東京都高等学校体育連盟陸上競技専門部

強化委員長 小林 隆雄

強化副委員長 慶徳 仁史

第 1 回 中長距離・競歩練習会のお知らせ

今回、下記の要領で中長距離・競歩練習会を開催します。平成 23 年度陸上競技主要大会日程要項(P33)にあります定例の都講習会以外に、このような練習会を実施することになりました。強化・普及という両面から高校生を支援していくことを目的としております。

インターハイ前の調整練習、翌日に開催される「東京ナイター陸上」の刺激練習、夏の練習に入る前の練習内容の相談としてのご活用も可能です。

今年度からの試みですが、今回の練習会を機に、継続して東京都の中長距離・競歩の強化が図ることができればと考えております。ぜひ、ご参加ください。

記

期日	平成 23 年 7 月 16 日 (土) 午前 9 時～12 時 (開門は 8 時半)
会場	駒沢陸上競技場
練習内容	【中距離】 200m を中心としたインターバル・レパ 【長距離】 1000m+200m×4～5 セット 3000mSC の練習 (水濠、ハードル利用可) 【競歩】 講習を兼ねた練習会 ※上記内容を基本として東京ナイター陸上の刺激練習も可
指導スタッフ	東京都高体連強化委員 児島大祐氏 (東京実業高校・東海大学コーチ)