

平成 23 年 10 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 2 回長距離練習会のお知らせ

下記の要領で第 2 回長距離練習会を開催します。

今回、東京都冬季選抜合宿（12/26～28）においては中距離ブロックのみの練習といたします。長距離ブロックは「不整地を利用した足作り」という目的のもと、通いでの練習会を計画いたしました。

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が、練習会場の関係から参加資格タイムを設けるとともに、参加人数を把握したいと思います。申し込み用紙に必要事項をご記入の上、メールまたは FAX にて下記申込先までお申し込みください。

記

期日 平成 23 年 12 月 27 日(火)～29 日(木) 午前 10 時～14 時

会場 野川公園内 自然観察園前(地図は別紙)

練習内容	27 日(火)	男子 15000m スピートプレイ(変化走)
		女子 12000m スピートプレイ(変化走)
	28 日(水)	男子 300m×25 本
		女子 300m×20 本
	29 日(木)	男子 12000m ペース走
		女子 10000m ペース走

※ 3 日間ともに 9:30 自然観察園前集合とします

※ 原則として 3 日間連続での参加としますが、1 日あるいは 2 日間の参加も可とします

参加資格 男子 5000m 18 分 30 秒以内 女子 3000m 12 分 30 秒以内

申込先 東京都立上水高等学校 陸上競技部顧問 慶徳 仁史(けいとく ひとし)

FAX 042-590-4581 TEL 042-590-4580

E-mail Hitoshi_Keitoku@member.metro.tokyo.jp

指導スタッフ 東京都高体連強化委員

※ご不明な点がありましたらお電話またはメールにてご質問ください

以上

第 2 回長距離練習会 申込書

申込先 東京都立上水高等学校 慶徳仁史宛

FAX 番号 042-590-4581

※この用紙のみ FAX してください

締め切り 12月2日(金)まで

学校名	
参加人数	男子 人 女子 人
顧問氏名	
緊急連絡先 (顧問携帯等)	
備考	