

第2回長距離練習会について（※アンダーラインが変更点です）

- 1 期日 平成23年12月27日（火）～29日（木）
- 2 場所 野川公園 自然観察園前
- 3 時間 9:30～11:30…男子 集合時間 9:15
12:30～14:30…女子 集合時間 12:00

4 グループ分け

【男子】5000mのタイム

Iグループ ～16分30秒

IIグループ 16分30秒～17分30秒

IIIグループ 17分30秒～18分30秒

【女子】3000mのタイム

Iグループ ～10分40秒

IIグループ 10分40秒～11分30秒

IIIグループ 11分30秒～12分30秒

5 練習内容（下の3つのパターンを3日間のローテーションで実施します）

パターン①…3キロの周回コースを男子12キロ、女子10キロのペース走

パターン②…3000m×25本（男子は4分30秒に1本、女子は5分に1本）

パターン③…1000m×3本（1本ごとにペースUP）×男子5セット、女子4セット（男子7分に1本、女子8分に1本）

	グループ	27日（火）	28日（水）	29日（木）
男子	I	パターン①	パターン②	パターン③
	II	②	③	①
	III	③	①	②
女子	I	パターン①	パターン②	パターン③
	II	②	③	①
	III	③	①	②

6 指導について

基本的にグループのリーダー（生徒）が練習をリードしていく予定です。初めての試みなのでうまくいかない部分もあると思いますが、各生徒の積極的な行動と協力を期待します。

7 注意事項

- ① 一般の方が使用している公園です。マナーに十分注意してください。
- ② 怪我が起きたときは応急処置しかできません。体調管理を各自で行ってきてください。
- ③ 練習の途中で脱落することがないように事前練習をしっかりと行ってきてください。
- ④ 各自が高い意識と練習に対する目標を持って練習に参加してください。
- ⑤ 受け身ではなく積極的な行動をすることを心がけてください。