

加盟校各位

東京都高体連陸上競技専門部

東京都高体連 春季競歩練習会のお知らせ

平素より東京都高体連陸上競技専門部の活動にご協力頂き感謝申し上げます。

さて、この度東京都高体連陸上競技専門部強化委員会では、競歩種目の知識と理解を深め、その技術とトレーニング方法の研修を行い、競技力向上をめざす目的で、競歩練習会を実施することとなりました。標記の通り、競歩種目の経験値に応じた習熟度別に練習会を設けております。他の選手と切磋琢磨し競技力向上をめざしたい選手からこれから競歩を始めたいと考えている選手まで、多くの参加を期待しております。

記

【日時】 3月28日(金)

《前半の部》9:30～11:30 対象：他の選手とともに質の高い競歩練習を行いたい選手

《後半の部》11:40～13:00 対象：競歩初心者及びこれから競歩を始めようと考えている選手

【場所】 大井陸上競技場 〒140-0003 品川区八潮4丁目1-19

【練習内容】※予定

《前半の部》1000m+3000m+1000m ←実際の5000mを分割するイメージ

《後半の部》競歩の動作の確認、簡単な競歩練習(ストロール or インターバル)

【注意事項】

- ・前半の部、後半の部の両方の参加も可能です。
- ・事前の申し込みはありませんので、参加を希望される方は上記開始時刻までに大井陸上競技場までお越しください。
- ・練習会における保険の加入はございませんので、各校で加入している保険の方でご対応お願い致します。
- ・上記の内容に変更がある場合は、高体連HPにてお知らせ致します。

【問い合わせ】

〒187-0001 小平市大沼町5-3-7 錦城高等学校 森本慶 042-341-0741

以上