

徳島陸上競技協会中学部強化練習会について

※この練習会は希望者参加型の練習会です。

○日程 ・6月29日(土)午前

※終了時刻が前後する場合があります。

9:30~ 10:00	受付
10:00~12:00	練習
12:00~	解散

会場：鳴門大塚スポーツパークポカリスエットスタジアムサブトラック

※開催ブロックは短距離・長距離・走高跳・走幅跳・ハードルです。

※長距離ブロックの練習は皇后杯 第43回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会天皇杯第30回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会選手強化練習会と合同で開催します。

女子については6月21日金曜までに(所属)(学年)(氏名)を下記のアドレスまで送信をお願いします。女子監督 竹内恵梨 15cocone@gmail.com

【追加連絡】※長距離(男子)の練習内容(予定)

10:00 ミーティング・グループ分け

10:15 動きづくり 11:00 一次up(3周ジョグ) 11:20 二次up(5周)

11:35 各自アップ 12:00 1000mT, T 400mエンドレスリレー

12:35 10分ダウン 12:50 ミーティング・解散

※投てきブロックは選抜メンバーのみ、生光学園高校で9:00から行います。

◎【変更点】走高跳ブロックのみ 8:30受付・準備 9:00~練習とします。

※以降の日程や開催されるブロックについては徳島陸上競技協会HPで確認してください。

※雨天中止の場合は、練習会前日の9時までにHPで中止の連絡をさせていただきます。

○提出物 ・参加費 中学生1人年間1,200円(初めて参加の時のみ)

(上記金額はスポーツ安全保険料年間800円と競技場使用料とする)

※参加費は初めて参加する場合にご用意ください。

※またQRコードよりGoogleフォームへ進み必要事項をご入力ください。

(参加者リスト作成とスポーツ安全保険加入のため)

※前回参加者でまだ未入力の方は必ずご入力ください。



○その他

- ・本練習会は指導者講習を兼ねます。各顧問の皆様の参加をお待ちしております。
- ・専門のブロックが開催されない場合は短距離ブロックへの参加や他の専門部録へのチャレンジの機会としてもご利用いただければと思います。よろしくお願いいたします。