

中長距離強化練習会 実施要項

- 1 主 催 一般財団法人 奈良陸上競技協会
- 2 目 的
- ・奈良県代表として活躍が期待される選手を中長距離強化指定選手として認定し、競技力向上を目指すとともに、効果的な強化活動の展開を図る。
 - ・学校や世代を越えて交流を深め、競技者としての自覚と人間的な成長を促す場とする。
 - ・指導者の中長距離種目における指導力の向上ならびに、情報交換の場とする。
- 3 認定基準
- ・練習会に参加できる選手認定の基準は以下の通りとする。
 - ①奈良陸協中長距離強化指定標準記録を突破した者
 - ②奈良陸協強化部の推薦を得た者

奈良陸協中長距離強化指定標準記録

中学生	男 子			女 子		
	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
800m	2'19"00	2'15"00	2'08"00	2'35"00	2'30"00	2'25"00
1500m	4'50"00	4'35"00	4'25"00	5'15"00	5'05"00	4'55"00
3000m	10'13"00	9'55"00	9'30"00	11'20"00	11'05"00	10'30"00

高校生	男 子		女 子	
	5000m	15'20"00		3000m

※ 記録の認定期間は記録を出したその日から、次年度の年度末までとする。

- 4 練習会場 橿原公苑陸上競技場
〒634-0065 橿原市畝傍町52

- 5 実施日

回	実施日	申込締切日	回	実施日	申込締切日
1	2月17日(土)	2月9日(金)	2	3月10日(土)	3月2日(金)

- 6 指導担当 奈良陸上競技協会 強化部 長距離担当コーチ

- 7 参加方法
- 各回毎の申込締切日までに、『参加承諾書』に保護者の承認印を押印のうえ、下記の申込先まで Fax をしてください。また、練習会当日に『参加承諾書』を提出してください。
- 初回参加時には、所定の『中長距離練習会 個人調査票』に必要事項を記入のうえ、提出をしてください。

〔参加申込先〕 御所市立葛上中学校 内 赤木 誠五 Fax :0745-66-0165

※『中長距離強化練習会 個人調査票』、『参加承諾書』は奈良陸上競技協会のホームページからダウンロードすることができます。

奈良陸協のホームページ <http://www.narariku.com/>

8 問い合わせ 〒639-2325 御所市佐田1-1
御所市立葛上中学校 内 赤木 誠五 Tel : 0745-66-0946
Fax : 0745-66-0165

9 練習計画 9:00 全体集合、ミーティング（点呼と練習内容の説明）
9:30 アップ開始
10:00 本練習開始
12:00 解散（各自で十分にダウンをしておくこと）
※ 走力に応じたグループ編成を行い、練習内容は体調等に応じて弾力的に調整します。

10 その他

- ・練習会参加時は毎回『参加承諾書』を提出してください。参加日の保護者承認印欄に押印がなされた『参加承諾書』の提出がないと、その日の練習会への参加はできません。
- ・選手の交通費は自己負担とします。
- ・練習会中の負傷等については応急処置はしますが、その後の処置については奈良陸協で加入するスポーツ傷害保険の定めるところとします。
- ・練習会へは保護者または、各校の顧問が責任をもって引率してください。
- ・練習に必要な用具は各自で準備してください。
- ・練習会参加に伴う個人情報、練習会の目的以外には使用しません。ただし、練習の様子が新聞やホームページ等に掲載されることがあります。
- ・指導していただく先生の指示を守り、安全に注意して練習してください。
- ・体調不良の場合は、無理をせずに欠席してください。その際は、必ず連絡をしてください。

11 詳細について

- ・各練習会の詳細は奈良陸上競技協会のホームページに掲載します。
- ・練習時間や場所が変更となる場合もあるので、必ず確認してください。
奈良陸協のホームページ <http://www.narariku.com/>