

平成29年7月8日

各中学校陸上競技部顧問様
選手・保護者の皆様

東京都中学校体育連盟
陸上競技専門部強化委員会

強化練習会のお知らせ

日頃より中体連の諸活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、強化委員会では競技力向上を目的として、シーズン中も定期的に強化練習会を実施しております。今回の練習会は通信大会で好成績を残すことを目的として実施します。毎回多くの選手にご参加いただいておりますが、今回は練習スペース・スタッフ人数の関係上、種目ごとに参加条件をつけさせていただきますことをご了承ください。

記

- 1 日 時 平成29年7月15日(土) 8時50分～12時00分
- 2 練習会場 八王子市上柚木公園陸上競技場(京王線 南大沢駅 徒歩15分)
- 3 対象選手の参加条件：ブロックごとにご確認ください。
 - ①短距離：100m(1年生) 都総体100m決勝進出者
(2・3年生) 都総体100m準決勝進出者
200m 都総体決勝進出者
400m 53秒20以上の記録を持っている人
 - ②長距離：強化選手のみ
 - ③ハードル：男子 16秒00以内
女子 強化指定選手のみ
 - ④走高跳：通信大会出場選手
※ただし、バーをかける高さを以下のように設定します
【男子：1m65cm以上、女子：1m45cm以上】
 - ⑤棒高跳：通信大会出場選手
 - ⑥走幅跳：強化指定選手+都総体1年女子走幅跳入賞者
 - ⑦砲丸投：強化指定選手および総体入賞者
 - ⑧四種競技：都総体入賞者+全国大会標準記録突破者
(希望者はスタッフにお声かけください)
- 4 練習方法 強化委員会スタッフ指導によるブロック別練習
- 5 注意事項
 - ①貴重品の管理は、各自で管理できるようにお願いします。
 - ②気候に合わせ、熱中症対策・水分補給など体調管理に気をつけてください。
 - ③リレーの練習はスペースの関係上できません。
- 6 その他 悪天候の場合、練習会の有無については早朝に判断し、東京都中体連陸上競技専門部のホームページに掲載します。
アドレス【<http://tokyoctr.com/>】
- 7 問い合わせ 担当：東京都中体連陸上競技専門部 強化委員会
北区立十条富士見中学校 呑口 健
八王子市立第六中学校 平山 公紀
東村山市立東村山第三中学校 遠藤 尚孝
江東区立亀戸中学校 児玉 聡