

令和7年12月12日

各所属団体顧問及び指導者
選手・保護者様

東京都中体連陸上競技専門部
強化委員会

強化・普及練習会について

日頃から東京都中体連陸上競技専門部の活動にご理解ご協力いただきましてありがとうございます。

昨年につづき、下記の通り強化・普及練習会を実施いたします。対象は強化指定選手以外の中学1, 2年生の短距離、長距離、各専門種目選手になります。東京都全体のレベルアップ、及び次世代の育成を目的とし、競技力向上を図るプログラムを準備しています。今回の案内では4回分の案内をいたします。ぜひご参加いただきますようご案内申し上げます。

1 練習会について

回	期 日	種 目	場 所	所 在 地
1	1月11日(日)	短距離	上柚木公園陸上競技場	八王子市上柚木 2-40-1
2	1月31日(土)	長距離	江東区夢の島競技場	江東区夢の島 1-1-2
3	2月15日(日)	投擲・ハートル	上柚木公園陸上競技場	八王子市上柚木 2-40-1
4	3月8日(日)	走高跳・走幅跳	上柚木公園陸上競技場	八王子市上柚木 2-40-1

※集合・解散は現地で行います。

2 集合 13:30 (出席確認) 実施 13:45～16:00

3 参加者 令和7年度東京都中体連陸上競技専門部強化選手以外で希望する
中学1, 2年生の短距離、長距離及び各専門種目選手

4 持ち物 運動できる服装、水筒、タオル、スパイク(シューズ)、着替え、
雨具、ウェットティッシュ、ビニール袋(各自のゴミ入れ等)、
除菌シート等、防寒着、貴重品(交通費)、その他必要なもの

5 参加にあたっての注意事項

- 参加の際は顧問の先生やクラブ指導者からの同意、または保護者の方の同意を得たうえで参加をしてください。(下記 form の中で同意の確認をします。提出書類はありません)
- 少しでも体調に異変があったときは参加を見合わせてください。
- 事故のないように、各自トレーニングを積んで参加してください。
- 公共の交通機関での行き帰りや練習場所での態度等には十分に注意をしてください。
- 天候不良等で中止の場合は、中体連ホームページに当日10時までに掲載致します。
- けがの応急処置は行いますが、その後の処置は各自でお願いします。保険は学校で加入しているスポーツ振興保険が各自で入っている保険をご利用ください。

6 申込フォーム

下の URL 及び QR コードより申込をお願いします。

1月11日(日)短距離



申込期間 12/15～1/9

1月31日(土)長距離



申込期間 1/12～1/29

2月15日(日)投/ハートル



申込期間 2/3～2/13

3月8日(日)高/幅



申込期間 2/20～3/6

○問い合わせ先

足立区立千寿桜堤中学校 荒木俊介

Mail:tokyoctrtrtf@gmail.com (返信はお時間をいただく場合がございます)