

令和4年10月29日

各中学校陸上競技部顧問・選手様

東京都中体連陸上競技専門部
強化委員会

令和4年度冬期強化練習会の日程と注意 訂正版

今年度の冬期強化練習会の日程は、下記のように決定しました。日程と場所をご確認の上、東京都の選抜選手としての自覚を持って練習会に参加してください。

記

1 日程・場所

- | | | | |
|---|---------------|---------------------|------------------------------|
| ① | 令和4年11月20日(日) | あきる野市立東中学校体育館 | |
| | | | 9:00~13:30 開講式後秋留台公園陸上競技場で練習 |
| ② | 12月11日(日) | 秋留台公園陸上競技場 | 9:00~13:00 |
| ③ | 18日(日) | 江東区夢の島陸上競技場 (辰巳中学校) | 9:00~13:00 |
| ④ | 令和5年1月8日(日) | 砂浜練習 (別途ご案内します) | |
| ⑤ | 15日(日) | 八王子富士森陸上競技場 | 9:00~13:00 |
| ⑥ | 28日(土) | 江東区夢の島陸上競技場 (辰巳中学校) | 9:00~13:00 |
| ⑦ | 2月5日(日) | 江東区夢の島陸上競技場 (辰巳中学校) | 9:00~13:00 |
| ⑧ | 12日(日) | 江戸川区陸上競技場 (青森大学) | 9:00~13:00 |
| ⑨ | 3月5日(日) | 江戸川区陸上競技場 (青森大学) | 9:00~13:00 |
| ⑩ | 12日(日) | 秋留台公園陸上競技場 | 9:00~13:00 |

※ 円盤投について

今年度より関東大会に円盤投が正式種目となります。それに伴い、円盤投の練習を強化練習会の午後に開催します。円盤投練習会の場所は()内となります。尚、開校式の日および特別選考会を行う日は午前中に練習を行い、午後の練習は実施しませんのでご注意ください。

※ ブロックによっては別途練習会等を計画し、実施することもあります。

※ 天候その他で練習会が中止になる場合は、東京都中体連陸上競技専門部のWebページで確認できます。携帯電話からも見る事が出来ます。アドレスは <http://tokyoctr.com/>

2 練習方法 ブロック別で、筋力トレーニング・基本技能トレーニング・専門技術トレーニング等を行う。

3 注意事項

- ① 練習会には体調管理表を必ず持参・提出してください。(忘れた場合は後日、深川一中・山根先生宛に郵送してください。) 体調管理表は中体連Webページよりダウンロードしてください。
- ② 事故のないよう、十分にトレーニングを積んで参加してください。
- ③ 特別な理由がない限り練習会には全日程参加してください。
- ④ 寒さ等の対策に、防寒着、手袋等を使用してください。
- ⑤ 選抜選手として恥ずかしくないような態度・言葉遣いで先生方に接し、準備片づけは全員で協力して行ってください。
- ⑥ 競技場への行き帰りでトラブルのないよう注意してください。

4 その他

- ① 顧問の先生方もぜひグラウンドにて、一緒に指導をお願いします。
- ② 合宿練習会

関東選抜合宿(関東陸協・東京陸協主催) 約50名選抜
於 12月25日~27日 千葉県・・・選考済

第一次東京選抜合宿(東京陸協主催)
於 12月26日~28日 千葉県・九十九里
※詳しくは冬季強化練習会の中でお知らせします。

第二次東京選抜合宿(東京陸協主催) 約120名選考
於 3月26日~28日 山梨・甲府
※各合宿等は今年度の実績および練習会等で選考します。

5 連絡先

羽村市立羽村第一中学校 村山 毅先生

※天候による実施の確認、欠席の連絡はご遠慮ください。