

平成29年11月2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

平成29年度冬期強化練習会の日程と注意

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平成29年11月26日(日) | 北区立十条富士見中学校 | 9:00～開講式
開講式後練習
～13:00 |
| | | ② | 12月10日(日) | 八王子市上柚木競技場 9:00～13:30 |
| | | ③ | 17日(日) | 八王子市上柚木競技場 9:00～13:30 |
| | ④平成29年 | 1月14日(日) | 八王子市上柚木競技場 | 9:00～13:30 |
| | | ⑤ | 27日(土) | 八王子市上柚木競技場 9:00～13:30 |
| | | ⑥ | 2月11日(日) | 江戸川区陸上競技場 9:00～13:30 |
| | | ⑦ | 3月4日(日) | 八王子市上柚木競技場 9:00～13:30 |
| | | ⑧ | 11日(日) | 江戸川区陸上競技場 9:00～13:30 |
| | | ⑨ | 21日(水・祝) | 八王子市上柚木競技場 9:00～13:30 |

- ※ 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ホームページで確認できます。携帯電話からも見ることが出来ます。

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。
②寒さ等の対策に、防寒着、手袋等を使用してください。
③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。
④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26日～28日 千葉・天台他
第一次東京選抜合宿(1部)(東京陸協主催) 約100名選抜
於 12月26日～28日 千葉・九十九里
第一次東京選抜合宿(2部)(東京陸協主催) 約50名選抜
於 1月4日～6日 千葉・館山
東京・千葉・神奈川選抜合同練習会・記録会 約80名選抜
3月24日 千葉(予定)
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。 |