

平成27年2月4日

各中学校長 様
各校陸上競技部顧問 様

長野陸上競技協会
会長 小坂 憲次

長野県中学女子長距離選手普及強化練習会（冬季）の実施について（ご案内）

常日頃、長野陸上競技協会の事業に対しまして、ご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。先日開催された皇后賜杯第33回全国都道府県対抗女子駅伝において、長野県は16位という成績でした。8位入賞という目標には届きませんでしたが、今後、今年以上の成績を目指し、選手の普及強化に努めていきたいと思っております。

早速ではありますが、来年度への向けての最初の練習会を計画いたしました。今回は12月に全国中学校駅伝競走大会で女子2位となりました川中島中学校長距離選手が主に練習している会場で練習会を行います。何かとお忙しい3学期ではありますが、生徒への参加を呼びかけていただくとありがたいです。よろしくお願いたします。

なお、当日、積雪や荒天等で実施困難になった場合には、顧問の先生と連絡をとり、中止とする場合があります。恐れ入りますが、お申し込み時に顧問の先生の連絡先（できれば携帯電話番号）をご記入お願いたします。

記

- 1 期 日 **平成27年2月22日（日）**
- 2 会 場 犀川河川敷ランニングコース（長野市）
※ 昨年全国中学駅伝女子2位となりました川中島中学校の練習会場です
※ 会場にはトイレがありません。
- 3 集合場所 犀川河川敷ランニングコース駐車場
※ 会場、集合場所の詳細につきましては、申し込みのあった学校へFAXにて連絡いたします
- 4 日 程 集合・受付 9：00
開講式 9：15
練習開始 9：30
閉講式 11：45
解散 12：00
- 5 練習内容 基本的な持久力養成を目指した練習（8km以上のペース走 等）
※走力に応じてグループ分けをして、練習します
- 6 講 師 長野陸上競技協会普及強化委員会コーチ、女子駅伝部コーチ
- 7 持ち物 運動着、シューズ、**ランニングタイツ**、（ランパン）、ウインドブレーカー、防寒着、防寒用の手袋と帽子、ネックウォーマー、マスク、雨具（カッパ、傘）、筆記用具、防寒用のコート、着替え、予備シューズ、水筒（給水用）、常備薬、その他練習に必要な物
参加承諾書（前回までに未提出の選手）
- 8 申し込み 申し込み期限 2月19日（金）の正午までに
学校の先生を通じて、別紙 参加申し込み用紙をFAXにて送信しお申し込み下さい。

申込先：FAX 0265-79-2298 箕輪町立箕輪中学校 木下純市

- 9 その他
- (1) 風邪等の感染症が予想されます。日頃からうがい手洗いの励行、マスク着用など健康に留意して、体調を整えてご参加下さい。
 - (2) 防寒対策を十分をお願いします。ウインドブレーカー、手袋、帽子、マスクはもちろんですが、ランニングタイツ、練習後の着替え、予備シューズ等のご準備もお願いします。
 - (3) 会場にはトイレがありませんので、事前にトイレを済ませてから集合するようお願いします。
 - (4) 8 km以上続けて走れる持久力をつけてご参加ください。
 - (5) ご不明な点は、箕輪中学校木下Tel 0 2 6 5 - 7 9 - 2 1 0 7、穂高東中学校富永Tel 0 2 6 3 - 8 2 - 2 2 3 0までお尋ねください。

F A X 送信票

送信先 箕輪町立箕輪中学校 木下純市
F A X 0 2 6 5 - 7 9 - 2 2 9 8 (箕輪中)

発信者 _____ 中学校 _____ 様

中学女子長距離選手普及強化冬季練習会 (2月22日実施)

参加申込用紙

◎申込締切は 2月19日(金)の正午

参加者名 (学年)	1500m記録	(3000m記録)	(800m記録)	備考
()	' "			
()	' "			
()	' "			
()	' "			
()	' "			
()	' "			
()	' "			
顧問の先生の出欠				

顧問名 _____ 先生

携帯番号 (連絡用) _____ - _____

学校FAX 番号 (連絡用) _____ - _____

参加にあたっての連絡事項

--

学校長 様
長野陸協様
駅伝部長様
駅伝監督様
指導コーチ様

保護者参加承諾書

平成26年度に行われる長野県女子長距離選手練習会および合宿に参加するに当たっては保護者が一切の責任を持ち、参加させますので、ご指導よろしくお願いたします。

平成27年 月 日

参加選手名 _____ (_____ 中学校)

保護者名 _____ 印

緊急の場合の連絡先 _____ 電話 _____

参加にあたって、コーチ及び指導者への連絡事項

※ 病気、ケガ、故障など、必要な場合に記入してください。

※年間数回の練習会・合宿が行われますが、一度提出していただければ、今年度中に行われる練習会や合宿では提出する必要はありません。

参加承諾書は 本人が持参し、当日 受付時に提出して下さい。