

中・長距離強化練習会開催について

冬期も終盤に入りました。仕上げの2ヵ月になります。朝晩冷え込みますが長距離は朝練が不可欠です。早寝早起き、朝練習、朝ご飯を大切にしましょう。

ここから、来シーズンまでしっかり走り込み体をつくり、大きな力をつけ、この強化練習の参加者から全国中学(大阪)、全国高校(沖縄)出場者を出したいと思えます。白糠ロードの申し込みを忘れずに。

記

<2・3月の強化練習計画>

1. 日 時(アリーナは第3水曜日が休館です)

予定日	曜日	時間	場 所	対象
2月6・13・27日	水	17:30~19:00	湿原風のアリーナ予定	中・高生
<u>2月21日</u>	<u>木</u>	↓	↓	↓
3月6・13・27日	水	↓	↓	↓

*2月9日(土)9:30~12:00 合同練習会 青陵中

*3月17日(日)白糠ロードレース(道内開幕戦)

<特別強化>選抜駅伝出場を目指す生徒

2月2・11・16・23日	土	10:00~12:00	競技場室内集合 練習は外 距離走
3月2・9日	土	10:00~12:00	〃
3月16日	土	10:00~11:15	競技場集合、大会前日刺激のみ

*合宿→道:3月28~30日(函館) 釧路:3月23~25日(室蘭) *選抜者のみ

2. その他

- ・参加者は当日、直接現地に集合してください。(申し込みの必要はありません)
- ・アリーナはランニング走路使用料を支払ってください。顧問に参加することを必ず伝えてください。
- ・保護者の確認、同意のもと参加してください。

<指導者・コーチ>

片岡 祐介	大塚製薬
本田 貢	桜が丘中学校
諸藤 大悟	武修館高校
森 壮汰	教育大釧路
栴澤 弘幸	セイコーマート店主 (文苑日専連前)

<連絡> 1月から新しいコーチが加わりました。文苑日専連前のセイコーマートを経営している栴澤さんです。宜しくお願いします。

*事務局 本田 釧路市立桜が丘中学校 Tel0154-92-0711

<顧問の先生へ>

強化練習の翌日は、疲労回復のJOGを40分程入れてください。

この時期は走り込みの時期です1日5~10キロの距離を(廊下、階段も可)ふませて
ください。(筋トレもお願いします)