

令和6年7月14日

所属長 様

一般財団法人愛媛陸上競技協会  
会長 池本 俊英 公印略

### 2024 年度中長距離練習会の開催について（案内）

初夏の候、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

貴職におかれましては、平素から愛媛県の陸上競技発展のために格別の御理解と御協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、下記のとおり、愛媛県中長距離選手の競技力向上および指導者の育成を兼ねて、中長距離練習会を実施いたします。つきましては、貴所属の選手ならびに顧問の先生の派遣につきまして御高配いただきますようお願い申し上げます。

#### 記

- 日時 [第1回] 令和6年8月10日(土) 17:30~20:00  
[第2回] 令和6年8月31日(土) 17:30~20:00  
[第3回] 令和7年2月11日(火) 9:00~12:00  
[第4回] 令和7年2月下旬 9:00~12:00 (中学生対象)  
[第5回] 令和7年3月中旬 9:00~12:00 (中学生対象)  
※受付時間 各回 30分前から  
※雨天決行とします。ただし、中止の場合は愛媛陸協 HP に掲載します。
- 場所 愛媛県総合運動公園陸上競技場 補助競技場  
但し、第3回以降については競技場が変更になる場合があります。
- 指導者 愛媛陸上競技協会 中長距離強化スタッフ
- 対象 県内中高生中長距離・競歩選手
- 内容 インターバル走、ペース走、競歩等

#### <練習予定>

	練習内容
第1回	スピード形式のインターバル走（トラックレースを想定した練習）
第2回	スピード形式のインターバル走・競歩（トラックレースを想定した練習）
第3回	基礎運動（補強など）・ペース走（距離走）等・競歩
第4回	基礎運動（補強など）・ペース走（距離走）等
第5回	スピード形式のインターバル走（トラックレースを想定した練習）

※競歩は第2回、第3回で実施を予定しております。

- 費用 参加料 300円（施設料代・スポーツ傷害保険込）  
※当日お支払いください。
- 申込先 愛媛県立新居浜商業高等学校 加藤啓太  
（携帯）080-2984-3277（E-mail）kato.0711ekiden@gmail.com

8. 提出書類 申込一覧表

愛媛陸上競技協会のホームページ「強化委員会」から2024年度中長距離練習会」からダウンロードしていただき、メールにて申込みしてください（人数把握のため）。

9. 締切日

原則、各回の3日前までとします。なお、当日参加も可能です。当日参加の場合は必ず、新居浜商業高校加藤まで連絡をお願いします。