

長距離種目で九州大会に出場する選手、監督の先生方、保護者の皆さまへ（ご案内）

九州大会出場おめでとうございます。

さて、一般財団法人熊本陸上競技協会では、「チーム熊本ジュニア」を立ち上げ、中学生の競技力向上のため年間を通した活動をしています。

長距離ブロックにおいては、指定メンバーによる活動は行っておりませんが、九州大会出場者の強化練習の機会として強化合宿を別紙の要項のとおり計画しました（7/22,23）。合宿練習では、本大会に向けてのトレーニングを積むと同時に、熊本県代表としての意識を高め仲間との親睦を深めることを目的としています。調整合宿ですので、練習内容については、基本練習メニューは示しておきますが、個人（または指導者の意向）でやりたい練習内容があれば優先させて行います。練習内容は各選手と相談しながら決めていくつもりです。強制参加ではありませんが、参加の有無をご検討いただきますようお願いいたします。

つきましては、参加の有無については、大会期間中に7階オペレーションルームまで参加申込書をご提出いただくか（担当：あさぎり中学校 久間 090-4357-7844）、18日の九州大会説明会の際にご提出いただきますようお願いいたします。申込書の提出や連絡がない場合は、不参加と判断させていただきますのでご了承願います。

《基本練習メニュー例》

- 22日（木） 午前：30分～40分ペース走+200～300m×5～7本
※男女や種目に応じてペースや本数は調整します
午後：クロカンジョグ20分～50分 ※体調に合わせて
補強やストレッチなど
- 23日（金） 午前：専門種目練習 ※詳細は選手と相談して決めます
（例）800m組 （600m+200m）×2セット
（例）1500m組 （1000m+200m）×2セット
（例）3000m組 1000m×3本

参加確認書

九州大会出場種目（ ）m 学年（ ）年 氏名（ ）

「チーム熊本ジュニア」長距離ブロック九州大会強化合宿に

参加します

参加しません

※合宿中の練習等の希望があればご記入ください

通信陸上大会中に7階オペレーションルーム（担当：久間）に提出いただくか、または九州大会説明会でご提出ください。ご協力ありがとうございました。