

神奈川県実業団陸上競技連盟 長距離陸上教室 2023

1 主催

神奈川県実業団陸上競技連盟

2 協力

プレス工業株式会社 陸上競技部

3 日時

2023年7月15日(土) 18:30~20:00

※神奈川県実業団陸上競技選手権終了後に開催します。

4 場所

大和スポーツセンター競技場(大和なでしこスタジアム)

神奈川県大和市上草柳1丁目1-1

5 対象者

小学生(保護者が同伴してください)

中学生、高校生、一般の競技者

※居住地等に制限はありません。

6 内容

18:00~18:30 受付

18:30 準備運動・動きづくり

19:00 小学生800m(3分00秒ペース、3分30秒ペース)

19:10 中・高・一般 2000m 第1グループ(8分00秒ペース)

19:20 中・高・一般 2000m 第2グループ(7分30秒ペース)

19:30 中・高・一般 2000m 第3グループ(7分00秒ペース)

19:40 中・高・一般 2000m 第4グループ(6分30秒ペース)

19:50 中・高・一般 2000m 第5グループ(6分00秒ペース)

※プレス工業陸上競技部選手・コーチの他、県実業団陸上競技連盟の所属選手やスタッフがペースメイクや助言、タイム読み上げ等を行います。

※中・高・一般は複数グループに参加することもできます。

7 参加料

1人500円

※当日、現金によりお支払いください。なるべくお釣りが出ないようにご配慮をお願いします。

※体調不良等によるキャンセル料金は無料です。

8 定員及び参加申込方法

・定員：小学生は概ね30名、中・高・一般は1グループにつき概ね25名。先着順。

・申込：2023年7月7日(金)までに神奈川県実業団陸上競技連盟公式ウェブサイトからお申込みください。期限までに申込者が定員に達した場合には、公式ウェブサイトにてお知らせします。

9 注意事項

・口頭によるラップタイム、フィニッシュタイムの読み上げを行いますが、記録の計測は行いません。記録を取りたい場合には各自で計測してください。

・申し込み時に参加予定のグループを入力していただきますが、当日は体調に合わせて自由にグループ

を変更していただいて構いません。

- ・必ず参加される方が水分補給を用意し、練習中には適宜、水分を採ってください。
- ・キャンセル料金はありませんので、当日の体調が優れない場合には無理をせずに参加を中止してください。

10 免責事項

- ・医師の診断等を受けて運動の禁止あるいは注意を受けていた場合は当教室への参加はできません。持病や治療を受けている場合は事前に主治医に相談してください。またそれらについて起こりうる状況についての責任は負いかねます。
- ・盗難等防止のため貴重品は持ち歩くなどご本人・参加者・保護者様の責任において管理されますようお願いいたします。

11 問合せ先

神奈川県実業団陸上競技連盟事務局
mail@kanagawajitsuriku.org