

## 神奈川県実業団陸上競技連盟 長距離陸上教室2024

### 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 講師

浦嶋ゆかり (JAAF 公認スタートコーチ・積水化学陸上部 OG)

横山朋枝 (JAAF 公認スタートコーチ・TOTO 陸上部 OG)

### 4 日時

2024年7月13日(土) 17:00~19:00

※神奈川県実業団陸上競技選手権終了後に開催します。

### 5 場所

秦野カルチャーパーク陸上競技場

神奈川県秦野市平沢148

電話番号 0463-82-1324.

### 6 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。

### 7 内容

17:00 受付開始

17:30 中・高・一般 ウォームアップ・動きづくり(希望者のみ)

18:00 中・高・一般 2000m走 3グループ同時スタート  
(5分/1kmペース、4分/1kmペース、3分30秒/1kmペース)

18:10 小学生 ウォームアップ・動きづくり

18:20 中・高・一般 3000m走 3グループ同時スタート  
(5分/1kmペース、4分/1kmペース、3分30秒/1kmペース)

18:45 小学生 800m

※プレス工業陸上競技部選手、講師その他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・一般の2000m、3000mの両方に参加することもできます。

※ウォームアップ・動きづくりの参加は任意です。それぞれスタートの30分前までに受付を行ってください。

※設定ペースより速く走ることも可能ですが、ペースメイクは行いません。

### 8 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。

## 9 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：2024年7月5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。

## 10 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。

## 11 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。

## 12 問合せ先

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