

2017年1月21日

陸上部監督 様

札幌陸協中長距離強化コーチ  
井上 智雄

## 札幌中学中長距離強化練習会について

時下、貴職におかれましては、益々ご清栄の段、心よりお慶び申し上げます。日頃より当協会の各種事業に際しましてご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

下記の 日間 札幌中学中長距離強化練習会を開催します。つきましては、下記の要領を確認し、趣旨をご理解いただきまして選手の参加についてご配慮下さいますようお願い申し上げます。

### 記

1. 期日・会場  
① 2017年2月 4日 (土) 真駒内アイスアリーナ  
② 2017年2月11日 (土) 真駒内アイスアリーナ  
③ 2017年2月18日 (土) 滝野すずらん公園  
④ 2017年2月25日 (土) 西岡北中学校
2. 時 間  
①②は 13:00~15:00 (12:50 アリーナスタンド席集合)  
③ は 10:20~12:00 ( 9:30 滝野公園東口休憩所集合)  
④ は 9:00~12:00 ( 8:50 格技室外入口集合)
3. 指導者 井上 智雄 (西岡北中学校)、大野 雄平 (新川西中学校)  
氏家 大祐 (あいの里東中学校)、西田 侑弥 (清 田中学校)
4. 参加者 日頃から中長距離の練習に熱心に取り組んでいる中学生男女
5. 持ち物 生徒手帳、練習に必要な物一式、手袋、上靴、飲み物  
タオル、着替え等
6. その他
  - ・参加者の実力に応じたグループ別のメニューを行います。  
W-U P後ペース走やインターバル等を計画しています。練習に耐えられる生徒を参加させてください。
  - ・会場の状況により練習内容が変わる可能性があります。
  - ・選手だけの参加でかまいません。
  - ・①②の参加希望者を練習会の4日前までメールで連絡願います。  
③は別途申し込みが必要です。(札幌陸協HPより)
  - ④はグラウンド等で歩くスキーを実施します。スキーの台数が限られています(45台)ので、希望者が多い場合は前後半の2回に分けて実施します。申し込みは2月15日までにお願いします。

\*連絡先: tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp