

2017年5月18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。

中長距離選手の強化を目的に下記の日程で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 平成29年6月3日（土）真駒内桜山
- 2 時 間 13時30分～15時頃（13時15分集合）
- 3 内 容 クロスカントリー走（アップダウンのある園路を周回する）
4. 指導者 井上 智雄（藻岩中学校）、大野 雄平（澄川中学校）  
氏家 大輔（あいの里東中学校）、西田 侑弥（清田中学校）
5. 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
6. 持ち物 練習に必要な物一式、飲み物、タオル、虫よけスプレー、着替え等
7. その他
  - ・最初にコース（約3.5km）を全員でジョグします。
  - ・その後、数人ずつのグループを作り、タイムトライアルを行います。
  - ・真駒内桜山は地下鉄真駒内駅下車、徒歩で約250mほど警察学校方面に向かい、1つ目の信号の所にある階段を上がった所です。（下図参照）
  - ・少雨決行とします。
  - ・参加希望者を練習会の5日前までメールで連絡願います。

連絡先：[tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp](mailto:tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp)



※スマイルマークの所