

2017年11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

## 12月の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。

下記の日程で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、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 12月 9日 (土) つどーむ  
② 12月16日 (土) アイスアリーナ  
③ 12月23日 (土) アイスアリーナ  
④ 12月30日 (土) アイスアリーナ
2. 時 間  
①は 9:00～11:00 ( 8:50入口集合)  
②と④は10:00～12:30 ( 9:50入口集合)  
③は 13:30～16:00 (13:20南スタンド集合)
3. 指導者  
井上 智雄 (藻 岩中学校)、大野 雄平 (澄 川中学校)  
氏家 大祐 (あいの隼中学校)、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。  
・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。  
\*連絡先：[tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp](mailto:tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp)