

# 秋季強化練習会

2019年9月

1 目的 オフシーズントレーニングの一環として行い、主競技場一般利用の最後を締めくくる。

2 主催 (一財)札幌陸上競技協会

3 期日 2019年11月2日(土) \*小雨・小雪決行

4 会場 厚別公園競技場

5 内容

## 【1時間走(ソロ及びチーム)】

- カテゴリー A…ソロ(1人) 男女別:小学生の部・中学生の部・高校生以上の部  
B…チーム(2人以上4人以内) 男女別及び男女混合:年齢の区別なし  
※男女混合は女子を1名以上含む  
C…チーム(5人以上8人以内) 男女別及び男女混合:年齢の区別なし  
※男女混合は女子を2名以上含む

○対象:日常的に練習している小学生以上の男女

○参加費:一人500円(RCチップによる計測代金を含む)

○申込:別紙申込書に必要事項を記入し、**10月11日(金)**までに  
[tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp](mailto:tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp)宛に申し込む。その際、ファイル名の( )内に所属名を記入してください。

- ルール:
- ・一人が走る距離、周回数は自由。
  - ・チームの部の走者の交代は定められたエリア内でのみ行う。交代エリアはホームストレート中央とバックストレート中央とする。走者の交代の際は主催者側で用意するRCチップの埋め込まれたタスキを手渡す。
  - ・順位は60分を超えたのちゴールした時点での周回数で決定する。周回数が同じ場合は着順で判定する。
  - ・スパイクは禁止とする。(接触による怪我防止のため)

○賞典:ソロの部とチームの部の男女別、男女混合それぞれ3位までに賞品を授与する。

○日程:

8時00分 受付(~8時30分)、ルール説明・ウォーミングアップ  
9時00分 競技開始  
10時00分 競技終了  
10時15分 結果発表、表彰、お楽しみ抽選会

- その他:
- ・参加者には主催者で用意したナンバーカード、タスキを貸与します。
  - ・小、中、高の引率者の方には、お手伝いをお願いします。(受付・タスキ回収等)
  - ・お手伝いの方には交通費と昼食を支給します。
  - \*荒天の場合は中止する場合があります。必ず携帯電話の番号をご記入ください。
  - \*実施の可否判断は当日7時に行います。確認の電話は下記をお願いします。
  - ・問い合わせはE-Mailまたは電話でお願いします。

藻岩中学校 井上 智雄 080-5581-5148