

平成17年1月28日

各中学校陸上競技部顧問の先生方  
保護者・選手の皆様

東京都中学校体育連盟  
陸上競技部専門部強化普及委員会

## 陸上競技トレーニング講習会のお知らせ

各校とも、陸上競技のご指導にはますます熱も入り、来るシーズンに向けて冬季のトレーニングに励んでいることと存じます。

さて、強化普及委員会では陸上競技の普及を兼ねて選手の励みになるように講習会を下記の通り計画いたしました。本格的な冬季トレーニングの方法がわからない、あるいはシーズン前にどのような基本練習が適切かなど、先生方とともに考え、ご助言をいただきながら講習会をすすめていきたいと思っております。

来年度に向けての練習を真剣に考える1・2年生の陸上競技選手の参加を希望いたします。

なお、各顧問の先生方は、多くの学校の生徒が集まりますので、競技者としてふさわしい態度で参加できるよう生徒指導の徹底をお願いいたします。

### 記

- 1 主催 東京都中学校体育連盟陸上競技専門部強化普及委員会
- 2 日時 平成17年3月5日(土) 受付開始 9時00分 練習開始 9時30分  
(12時00分 練習終了予定)
- 3 場所 武蔵野市営陸上競技場(JR中央線三鷹駅下車徒歩15分)
- 4 内容 冬季トレーニングの方法  
各種目に応じた基本トレーニング  
種目別の技術練習
- 5 指導者 東京都中体連陸上競技専門部強化普及委員及び各専門委員
- 6 持ち物 トレーニングに必要な用具一式(スパイク、ジャージ、Tシャツなど)  
防寒用の着衣(ウインドブレーカー、グランドコートなど)  
自宅が遠距離の選手は各自で昼食等を用意してください。
- 7 受付 当日競技場の入口にて、受付を9時00分より致します。  
事前の申し込み、費用は必要ありません。
- 8 その他 雨天、降雪の場合は講習会を中止いたします。  
その際は早朝に判断し、東京中体連陸上競技専門部のホームページに掲載。  
アドレスは <http://www.puresoul.com/tokyo/> (携帯電話からも閲覧可能)

- ・内容など、詳細が決まりましたら上記ホームページ等で連絡いたします。
- ・各種目での指導法の質問や疑問について、「質問コーナー」なども設置する予定です。
- ・一人でも多くの選手の参加をお待ちしております。
- ・個人での参加を受付いたしますが、保護者またはコーチなどの引率をお願いいたします。
- ・行き帰りの交通には十分注意をしてください。