

平成29(2017)年6月13日

県下一周駅伝及び自己記録更新を目指す皆様へ

佐世保市陸上協会
理事 宮崎 義高

合同練習会のお知らせ

季節は梅雨に入りアジサイの花やホタルが飛び交う季節を迎えていますが、長距離を愛する皆様はいかがお過ごしですか。

高総体や中体連をはじめ、各地で大会開催され、歓声が聞こえる頃となりました。長距離を愛する皆様も、それぞれの目標を決めて練習に励まれていることと思います。

さて、例年2月中旬に行われていた「郡市対抗県下一周駅伝大会」が、今年度は選挙の関係で1月末の開催となり、練習会も含めて早めの取組を必要とすることとなりました。

そこで、下記のように合同練習会を開催いたしますので、ご参加くださいますようお願い申し上げます。

記

- 1 期 日 **毎週水曜日**(小雨決行)
- 2 時 間 **19:00**より合同練習開始
(よって、その前に各自もしくは集まってアップをしてください。
(遅れての参加もOKです。自分だけで練習する人ももちろんOKですよ。))
- 3 場 所 **相浦**総合グラウンド**陸上競技場**(100mスタート付近が集合場所)
- 4 練習内容 スピード練習、走り込み等
※各自の練習に合わせて、変化をつけてください。
例えば、スピード練習7本で有れば、間を1本ずつ休んで3本するとか、距離を自分の練習できる範囲で一緒に走る等も大いに結構。
※要は、一人の練習だけでなく、みんなで盛り上がって行いたいですね。
- 5 競技場使用料 **後で**、陸上競技協会(陸協)から補助金が出る予定ですが、それまでは**当面、自腹**となります。・・・**駅伝練習に参加する人のみ対象**
○競技場使用料 150円(その日)
○ナイター使用料 180円(1時間)
各自で、自動販売機から使用料等の券を購入してください。
皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。
- 6 その他 健康のために、また昼間に走れない人、道路は危険なために練習場所に困っている人もOKです。**どうぞお誘いあわせてご参加ください。**

問合せ先 宮崎 義高(090-8390-1924)