

令和7年12月19日

陸上部顧問・チーム監督

参加選手及び保護者 様

オホーツク陸上競技協会

長距離ブロックコーチ

谷 川 亮 太

長距離競歩ブロック強化練習会第1回目の練習内容について

以下のような練習内容を考えています。参加者は当日までにどのグループで練習を行うか考えておいてください。自身の目標やコンディションに応じて判断してください。

グループ分け

A（高校生男子）：8000mペース走（350/km）+1000m（R5）

B（高校生男子）：8000mペース走(350/km)+1000m（R5）

A・Bに関しては、6000m以降でペース設定を変える予定です。

C（中学生男子/全国出場・全道入賞を目指す）：6000mペース走(350/km)+600m

D（中学生男子）：6000mペース走(400/km)+600m

C・Dに関しては、ペース設定を変える予定です。

E（中高女子・自主参加選手）：5000m快調走(430-445/km)+600m

F（競歩選手）：全道経験者 3000m+1000m+1000m 初心者：ストロー+ドリル

※中学生が高校生のグループで、女子が男子のグループでチャレンジするのもOKです。

走る距離に関しても、柔軟に調整してもらって大丈夫です。事前に指導者の方と練習内容について確認をしてから練習に参加することをおすすめします。