

平成27年 南九州中学校三県合同中・長距離練習会（鹿児島会場）開催要項

1 主 催 鹿児島陸上競技協会強化部ジュニア長距離

2 日 時 平成27年4月29日（水） 昭和の日

3 会 場 鹿児島県霧島市国分運動公園陸上競技場
鹿児島県霧島市国分清水309

4 参加対象者 熊本・宮崎・鹿児島県の中学生

鹿児島県については、トラックレースにおいて以下の記録を平成26年4月1日から
平成27年4月25日までに切った中学2・3年生

【男子】3年生 800m (2'10"00) , 1500m (4'30"00) , 3000m (9'40"00)

2年生 800m (2'13"00) , 1500m (4'40"00) , 3000m (9'50"00)

【女子】800m (2'28"00) , 1500m (5'05"00)

5 指導者 鹿児島県・宮崎県・熊本県の中学校中・長距離走指導者

6 日 程 9:00 受付

9:30 開講式

10:00 午前練習会開始（ペース JOG4000m～6000m・補強・ストレッチ等）

14:00 午後練習開始 ブロック毎にスピード練習

16:00 閉講式

16:30 解散

7 練習形態 男女とも種目毎に分かれて練習を行う。

8 申し込み 別紙申し込み用紙に必要事項を記入し、以下までFAXかメールで申し込むこと。

4月27日（月）17:00必着

9 その他 弁当を希望する場合は、申込書に記入すること。

弁当代（希望者） 500円（お茶付）

【申し込み・問い合わせ先】

出水市立高尾野中学校

小田原 秀樹

学校電話番号 996-82-0019 携帯 090-8417-7407

ファックス番号 0996-82-1512

メール takaono-jh_t1@edu-izumi.jp