

# 2026年度 香川陸協駅伝部会 練習会

- 1 主 催 一般社団法人 香川陸上競技協会 駅伝部会
- 2 目 的 香川県内の中長距離走に興味ある生徒・選手が交流を深めて刺激し合い、競技力の底上げを図る。
- 3 練 習 日 全10回  
5月9日(土)綾川、6月13日(土)綾川、7月11日(土)満濃、  
8月8日(土)満濃、9月12日(土)綾川、10月10日(土)綾川、  
12月12日(土)綾川、1月9日(土)満濃、2月13日(土)満濃、  
3月6日(土)綾川
- 4 練習時間 9:00～12:00（雨天決行） ※集合は8時50分
- 5 練習場所 綾川：綾歌郡綾川町陶 1536-1 綾川町総合運動公園 陸上競技場  
満濃：仲多度郡まんのう町七箇字三田 4109-24 香川県満濃池森林公園
- 6 練習メニュー 体操、ストレッチ、動きづくりなど  
◎本練習内容（予定） ※雨天時は練習内容の変更あり  
綾川：200m×5本 2～3set or 300m×5本 2～3set  
+2000mPR など  
満濃：クロスカントリー2km コース 4～8周,150m+60m+40m×3 など
- 7 参加対象 香川県内の中学生・高校生・大学生  
一般は 2026年度の香川陸協登録競技者
- 8 指 導 者 駅伝部会：荒川雅之、岡俊博、三谷昌輝、北村智宏、礒野裕矢、若本和昭、  
（ 予 定 ） 山本翔大、蓮井信一郎（お問合せは蓮井：090-2789-0816）
- 9 参加費用 無料（交通費は自己負担をお願いします）
- 10 準 備 物 スパイクシューズなどのシューズ類、学校名が分かるユニフォームやTシャツの着用、  
着替え（雨天時の準備）、飲み物など、その他、練習に必要なもの
- 11 そ の 他
  - ・中学・高校生の参加者は、学校引率下以外での参加も認めますが、保険の加入は各自をお願いします。（大学生・一般の方も保険の加入は各自）
  - ・本練習への参加者は、練習中および往復途上で発生した負傷・事故・物損等について、主催者等に故意または重大な過失がある場合を除き、自己責任で対処するものとします。
  - ・主催者等は所定の保険に加入していますが、補償範囲・金額には限度があり、保険金支払の可否は保険会社の判断によります。
  - ・参加者は自身の健康状態を適切に管理し、安全に留意して参加するものとし、貴重品等の管理も自己の責任とします。

以 上