

# 坂戸市陸協長距離・駅伝グループ計画書

2014年4月吉日  
坂戸市陸上競技協会

## 1. 目的

- ① 埼玉県駅伝での入賞を継続できるチーム
- ② 練習会を通して個々のレベルアップ、選手・スタッフ間同士の交流

## 2. 達成方法

原則として、4月から8月にかけて月1回の定期練習会を行い、また年間を通して積極的に大会参加を呼び掛け、走力を養う。

### スケジュール

年月日	大会、行事等	会場	内容
5/18(日)※	練習会	森林公園	ヒルトレーニング
5/25(日)	長距離記録会	上尾	
6/8(日)	東松山市記録会	東松山	
6/15(日)※	練習会 第1希望15:00~ 第2希望9:00~		インターバルorペース走
7/13(日)※	練習会		毛呂山運動公園 7:30集合8:00スタート起伏走
7/27(日)	奥武蔵ウルトラマラソン		
8/24(日)※	練習会	森林公園	ヒルトレーニング
8/31(日)	川越市記録会	川越	
9/21(日)	大東大記録会	大東大	
9/28(日)	埼玉県実業団長距離記録会	大東大	9/28(日)
10/12(日)	川越市記録会	川越	
10/13(月)	秋季クラブ対抗	上尾	
10/26(日)	WGM練習会	高麗川	30km走
11/16(日)	坂戸チャリティマラソン		
1/25(日)	奥むさし駅伝		
2/1(日)	埼玉県駅伝		

※①5/18(日)はWGMとの合同練習会

② 6/15(日)はトラックを使用しての練習

③ 7/13(日)、8/24(日)は暑さを考慮して早朝、陽射しを出来るだけ避けての練習を取り入れる

## 3. 練習会会場(トラック練習の候補地)

- ① 川越運動公園
- ② 東松山陸上競技場
- ③ 平成の森公園
- ④ 日高総合公園