

坂戸陸協駅伝関連打ち合わせ資料

2013年2月23日

坂戸市陸上競技協会 森脇

議 題

- 1 目標
- 2 強化方針
- 3 検討事項
- 4 連絡事項

1 目標

第81回以降の埼玉県駅伝において安定的に10位以内を確保するための走力を養成する。

2 強化方針

今年度の埼玉県駅伝では、6位～10位の5チームが約3分の中に入っている。この5チームはこれまでも順位の変動が大きかった。それだけに選手の好不調が結果に大きな影響を及ぼす。したがって、戦い方次第で当チームもさらに上を目指すことは十分に可能と考える。今年度は、定期的実施する練習会においては基本的な走力を、記録会等においては競争力を養成する。

(具体的に・・・)

- ・ 練習会と記録会等を併用する
- ・ 練習会は全員を対象に定期的実施し、記録会やロードレース大会等は各自の目標とコンディション、スケジュール等を考慮して自由参加とする
- ・ 練習会参加を促す仕掛け
 - メニューの工夫
 - 外部コーチの招聘

- ・
- ・

3 検討事項

- ・ 年間スケジュールの作成（内容、会場、時間・・・）
- ・ 初回の練習会兼ミーティングの日時
- ・ 持久力養成の一環として、WGM合宿（7月6日、7日）への参加
- ・
- ・
- ・

4 連絡事項

- ・ 陸協登録
- ・ 直近の記録会等
- ・ 連絡方法
- ・ その他

以上