

山梨陸上競技協会中長距離練習会「明日に向かって走ろう！」

1 趣 旨

- ・全国都道府県対抗駅伝、東日本女子駅伝などの各種駅伝や国体、インターハイなどに向けての競技力の向上を図る。
- ・陸上競技に対する夢や目的をもち、主体的に練習する姿勢の育成と普及を図るとともに、人間力の醸成を図る。
- ・基本となる動き作りや練習計画の作成、ピーキング、食生活、故障予防などの知識や技能を習得する。

2 主催・指導者

山梨陸上競技協会強化委員会中長距離ブロック及び強化委員

3 対 象

山梨県内の中学生、高校生（陸上競技部員でなくても可）

4 日程・場所等

- ・基本は火曜日（午後6時30分）と土曜日（午前9時30分）の予定です。
- ・火曜日は山梨中銀スタジアムで行い、第1回目は12月3日です。
- ・土曜日は、練習内容等により県内各地で行います。
（例：御勅使南公園クロスカントリーコース、富士北麓公園、楡形運動公園など）

5 練習計画・内容

- ・年間を鍛錬期、試合期等に大きく分け、1か月及び3か月ごとのスケジュールを山梨陸協ホームページに掲載します。
- ・各回の練習内容も山梨陸協ホームページに掲載します。
- ・故障、大会参加等により別メニューで練習したい場合や中高の顧問及び指導者、保護者の相談にもその都度対応します。

6 参加方法

- ・事前申し込みは不要で、その都度当日参加となります。
- ・練習会場の使用料（中銀スタジアムの場合は200円）は自己負担です。
- ・初めて練習に参加する時のみ承諾書及び選手調査票を提出してください。
- ・傷害保険、損害賠償保険等には各自でご加入の上、ご参加ください。

7 連絡事項

- ・陸協HPにある「山梨陸協パフォーマンスアップナイター練習会」の「ルールとマナー」を必ず熟読してご参加ください。
- ・練習履歴や反省、質問等を記入する用紙を綴るA4判ファイルを準備願います。
- ・この件に対する問い合わせは中村正仁（090-1542-6727）にお願いします。

2020年 7・8月の練習計画

練習目標：レースペースを意識しながら、スピード感覚を養う。

曜 日	会場・時間等	練習内容		
21	火	中銀スタジアム	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		各自で受付	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
		6:30集合	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		W-up:動きづくり	女子	A:2'40"(80") B:2'48" (84") C:2'56"(88")
		主練習	中学	{(800m×3)×2} R:400m(2') セット間(10')
		C-down	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
28	火	中銀スタジアム	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		6:30集合	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
		W-up:中は動きづくり。高は各自	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		主練習	女子	A:2'40"(80") B:2'48" (84") C:2'56"(88")
		C-down	中学	{(800m×3)×2} R:400m(2') セット間(10')
		ミーティング等	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
4	火	中銀スタジアム	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		6:30集合	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
		W-up:中は動きづくり。高は各自	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		主練習	女子	A:2'40"(80") B:2'48" (84") C:2'56"(88")
		C-down	中学	{(800m×3)×2} R:400m(2') セット間(10')
		ミーティング等	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
18	火	中銀スタジアム	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		各自で受付	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
		6:30集合	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		W-up:動きづくり	女子	A:2'40"(80") B:2'48" (84") C:2'56"(88")
		主練習	中学	{(800m×3)×2} R:400m(2') セット間(10')
		C-down	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
25	火	中銀スタジアム	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		各自で受付	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
		6:30集合	高校	{(800m×3)×3} R:400m(2') セット間(10')
		W-up:動きづくり	女子	A:2'40"(80") B:2'48" (84") C:2'56"(88")
		主練習	中学	{(800m×3)×2} R:400m(2') セット間(10')
		C-down	男子	A:2'24"(72") B:2'32" (76") C:2'40"(80")
ミーティング等	中学	{(800m×3)×2} R:400m(2') セット間(10')		
	女子	A:2'40"(80") B:2'48" (84") C:2'56"(88")		

※各回の詳細はホームページで確認してください

※練習メニューは適宜変更となりますのでご承知おきください。

令和2年度山梨陸上競技協会
長距離強化練習会 参加承諾書

練習会の趣旨を十分理解し、参加することを承諾します。

※ 練習中にかかわる傷害については、主催者及び協会では応急処置は行いますが、その他の責任に関しては個人(保護者)の負うところとさせていただきます。

※ 日本陸上競技協会が策定した感染症拡大防止に伴う「陸上競技活動再開のガイダンス」を十分理解するとともに、主催者の指示した感染症防止対策に従い練習に参加してください。

※ 個人情報保護条例に基づき、強化事業推進以外で使用することはありません。

令和 年 月 日

氏名 _____

学校名 _____ 学校 (年)

生年月日 _____ 年 月 日

保険証の写し

(コピーをして裏面に貼付するか、記入をするかどちらかをお願いします。)

記号		番号	
発行	保険者番号		
機関	保険者名称		
	交付年月日		
	有効期限		

自宅住所 山梨県 _____

自宅電話 () _____

緊急連絡先 () _____ (続柄:)

連絡事項 (何か心配事等ありましたら記入をお願いします。)

(例) 突発的に発作を起こす持病がある。

※本チェック表を基に参加者、保護者、指導者が共通認識で感染防止に努める。

1 参加前のチェック

※ 参加者(保護者) チェック

- (1) 参加承諾書は提出していますか? → 提出していない場合は指導者に申し出てください。
- (2) 体調は万全ですか? → せき、くしゃみをしていませんか? 食欲はありますか?
- (3) 検温をしたか? → 37.5℃以上ある場合は参加しない。()℃
- (4) マスクは持参したか? → 練習時以外は着用してください。
- (5) 飲み物は持参しましたか? → 蓋つきの物を用意してください。仲間同士の共有は避けてください。
- (6) タオルやウエットティッシュを持参しましたか? → アルコールウエットティッシュを持参してください。
消毒液は指導者が準備します。

2 教室中のチェック

※ 指導者チェック

- (1) 参加者名簿に名前を書きましたか? → 体調の様子も記入してもらい、子供達の体調を確認する。
- (2) 参加人数は30名以内か? → 30名を上回る場合はグループを2分割して指導する。
- (3) 参加者が密集していないか? → ソーシャルディスタンス(2m)の確保を指示する。
(両手を広げてぶつからない間隔)
- (4) 大声での会話や指導をしていないか? → 練習開始前に各自注意を促す。
- (5) 共有して触る器具を使用していないか? → ラダーやマーカーは指導者が設置、調整する。
- (6) 水分補給を15分/回を目安に摂らせているか? → 熱中症対策を心がける。参加者の顔色をみながら適宜休憩をさせる。
- (7) 保護者はソーシャルディスタンスを心がけ、マスクの着用等の感染防止対策をとっているか? → その都度、願する。

3 教室終了後のチェック

※ 参加者(保護者) チェック

- (1) 石鹸を使って手洗いをしましたか? → しっかり泡立てて30秒以上洗ってください。
- (2) うがいをしましたか? → 最初に口で1回以上のうがい、次にのどで1回以上のうがいをしてください。
※ イソジンなどのうがい薬でのうがいがベスト。
- (3) 体調に異変はありませんか? → 顔色や疲労の度合いを確認してください。
- (4) 水分をしっかり摂りましたか? → 練習後は30分以内に食事を摂るように心掛けましょう。
- (5) しっかり入浴し、22時までには就寝しましょう。 → 早寝、早起きを心掛けましょう。(8時間以上の就寝時間の確保)
(気温が高くても、最低限、お腹にかけ布団をかけましょう。)

- 4 その他 本チェック表は提出不要です。別紙「体調チェックシート」にて日々の体調チェック(検温など)を必ず行ってください。
また、別紙「体調チェックシート」は1ヶ月間、各自で保管してください。

★日頃から早寝、早起きと3食しっかり摂るなど、規則正しい生活リズムを心がけましょう!

長距離強化練習会 体調チェックシート（日々）

山梨陸上競技協会 長距離専門部

No.	チェックリスト	日 付							
		/	/	/	/	/	/	/	/
1	のどの痛みがある								
2	咳（せき）が出る								
3	痰（たん）がでたり、からんだりする								
4	鼻水（はなみず）、鼻づまりがある ※アレルギーを除く								
5	頭が痛い								
6	体のだるさなどがある								
7	37.5℃以上の発熱がある								
8	息苦しさがある								
9	味覚異常(味がしない)								
10	嗅覚異常(匂いがしない)								
11	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※強化練習会参加の1週間前から記入し、主催者（山梨陸上競技協会）の指示があった場合は提出してください。

※このチェックシートは各自で1か月間保管してください。

※症状が4日以上続く場合は必ず最寄りの保健所等、指定された機関に報告してください。

※保健所等に相談後、必ず主催者に報告してください。

※該当しない場合は✓を入れ、該当する場合は○を記入すること（体温0.1℃単位の数字を記入）

氏名 _____

所属（学校名など） _____

※参加者が未成年の場合

連絡先（電話番号） _____

保護者氏名 _____

*この用紙は、緊急を要する場合以外には使用いたしません。