

一般財団法人青森陸上競技協会
2019年度 強化事業実施要項

- 1 事業名 2019年度青森陸上競技協会強化部 「長距離講習会」
- 2 目的 県内中学生の長距離選手を対象に、長距離種目（男子：3000m、女子：1500m）でペースメーカーと一緒に走り、全国中学校大会参加標準記録に挑戦し、長距離走のレベルアップを図る。
＜2019年度全国大会参加標準記録＞
男子3000m 8分57秒00
女子1500m 4分38秒00
- 3 期 日 2019年5月26日（日） ※高校総体終了後
- 4 会 場 青森県総合運動公園陸上競技場 青森市安田字近野234-7
- 5 日 程 15:00～15:30 現地集合・受付（スタンド下中央）
15:30～15:35 説明
15:35～16:30 アップ（サブトラックを使用、各自）
16:30～16:45 女子1500m計測
16:50～17:10 男子3000m計測
17:30～17:45 講習会・解散
- 6 内 容 ペースメーカーが先導して、記録を計る。計測後は、レース内容などについて、講習を行う。※通過タイムは目安です。当日変更することもある。
＜ペースメーカーの通過タイム＞
●男子3000m
ペースメーカー① 1周71～72秒 8分55秒前後
ペースメーカー② 1周73～74秒 9分05秒前後
●女子1500m
ペースメーカー① 1周74～75秒 4分38秒前後
ペースメーカー② 1周76～77秒 4分46秒前後
- 7 指導者 青森陸上競技協会強化部スタッフ（長距離ブロック）
大島 健治（青森山田高校） ※長距離ブロック長
千曳 健二（三沢市立堀口中学校）
川下 友徳（青森県立八戸高等支援学校）
河野 仁志（青森山田高校）
奈良岡 慎哉（青森山田高校）
志田 章一（むつ小川原原燃興産）

- 8 参加者 長距離種目（男子3000m、女子1500m）で全国中学校大会の参加標準記録を突破したいと考えている中学校選手。参加基準はありません。
- 9 参加費 無料。各校の責任の下、スポーツ保険などに加入して、参加してください。
- 10 申込み メールで申し込んでください。申込み締め切りは5月22日（水）までとします。なお、申込み締め切り後の変更はできません。

<申込み先>

青森陸上競技協会強化部 長距離ブロック 奈良岡慎哉
MAIL : naraoka@hs.aomori-u.ac.jp

- 11 問合せ先 青森陸上競技協会強化部 長距離ブロック長 大島健治
(青森山田高校 017-739-2001)