

一般財団法人青森陸上競技協会  
平成30年度 強化事業実施要項

- 1 事業名 平成30年度青森陸上競技協会強化部 「第2回長距離講習会」
- 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。  
＜2018年度全国中学校大会参加標準記録＞  
男子3000m 8分57秒00  
女子1500m 4分38秒00
- 3 期 日 平成30年6月23日（土）
- 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 14：40～14：50 集合・受付（補助競技場入り口付近）  
14：50～15：00 説明  
15：00～16：00 アップ（補助競技場を使用、各自）  
16：10～16：30 男子3000m計測  
16：45～17：00 女子1500m計測  
17：20～17：45 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。  
＜ペースメーカーの通過タイム＞※詳細については当日説明します  
●男子3000m  
ペースメーカー① 2分55秒－3分00秒－3分00秒  
ペースメーカー② 1周約73秒 9分07秒前後  
●女子1500m  
ペースメーカー① 1周約74秒 4分38秒前後  
ペースメーカー② 1周約76秒 4分45秒前後
- 7 指導者 青森陸上競技協会強化部 長距離ブロックスタッフ  
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）  
嶋守 学（南部町立福地中学校）  
奈良岡慎哉（青森山田高校）  
志田 章一（むつ小川原原燃興産）  
山本 知也（むつ市役所）

- 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。
- 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6月18日（月）までとします。メールの本文に、所属と名前、学年、出場種目を明記してください。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 その他 (1) ナンバーカードは、主催者で準備します。  
(2) 個人でスポーツ保険などに加入して、参加してください。  
(3) 内容については、参加者数などによって、変更する可能性もあります。当日、詳細を説明します。
- 12 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)