



第1回 千葉県ジュニア強化練習会

2019.1.11.SAT

- ◆ みんなで盛り上げよう！Welcome 千葉！
- ◆ どんな場所でも強くなる！オールマイティー千葉！
- ◆ 2020年も千葉旋風を巻き起こせ！陸上王国千葉！

第2競技場（短距離・ハードル・フィールド）

9:00	集合・開門
9:00～ 9:10	準備
9:10	整列
9:15	開講式
9:25～ 9:35	全体アップ
9:35～ 9:55	仲間づくり
9:55～12:00	ブロック別練習1
12:00～13:00	お昼休憩
13:00～15:00	ブロック別練習2
15:00～	片付け
15:15	閉講式
15:30	解散

～連絡～

- 駐車場は、奥の大駐車場を使ってください。

昭和の森（800・1500・3000）

10:00	集合
10:05	整列
10:10	開講式
10:20～12:00	ブロック別練習1
12:00～13:00	お昼休憩
13:00～14:40	ブロック別練習2
14:50～	閉講式
15:00	解散

～連絡～

- 駐車場は、1日400円
- 集合場所は太陽の広場（★）

バス（片道170円）

- 行き「土気駅南口」から「昭和の森西」へ
① 8:56 → 8:59 ② 9:25 → 9:28
- 帰り「昭和の森西」から「土気駅南口」へ
① 15:00 → 15:07 ② 15:40 → 15:47



- 土気駅から2Km（徒歩30分）
- 電車・バスの場合は、南口の千葉中央バス「ブランニューモール」行きで「昭和の森西」下車、徒歩5分

練習会の予定

	日にち	短距離 100 200 400	中距離 男 800	長距離 男 1500 3000 女 800 1500	フィールド・ハードル HJ LJ SP H	PV
①	1/11(土)	第2陸上競技場	昭和の森	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場
②	1/18(土)	稲毛海岸	稲毛海岸	稲毛海岸	第2陸上競技場	第2陸上競技場
③	1/25(土)	第2陸上競技場	稲毛海岸	稲毛海岸	稲毛海岸	第2陸上競技場
④	2/ 9(日)	稲毛海岸	稲毛海岸	稲毛海岸	第2陸上競技場	第2陸上競技場
⑤	2/15(土)	第2陸上競技場	昭和の森	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場
⑥	2/22(土)	第2陸上競技場	第2陸上競技場	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場
⑦	2/29(土)	第2陸上競技場	第2陸上競技場	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場
⑧	3/14(土)	第2陸上競技場	第2陸上競技場	昭和の森	第2陸上競技場	第2陸上競技場