



第4回 千葉県ジュニア強化練習会

～2020も巻き起こせ！陸上王国千葉旋風！～

2019.2.9.SUN

目的

- ◆ 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！

メールやC-jacでの確認がとれるようにしておいてください。

(必ず陸上専門部のメール登録をお願いします。)

第2競技場 (ハートル・HJ・LJ・SP・PV)

9:00	集合・開門
9:00～ 9:10	準備
9:10	整列
9:15	開講式
9:25～ 9:55	全体アップ (柳沼先生・押尾先生)
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

稲毛海岸 (100・200・400・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



- 集合場所は、★マーク。入口の邪魔にならないよう注意して集めます。防犯対策のため、荷物は入って左手（シート沿い）に学校ごとに置きます。
- 悪天候の場合は練習中止です。早めに連絡できるようにしますので、必ず陸上専門部のメール登録をお願いします。

交通手段

- JR総武線 稲毛駅西口2番バス乗り場から海浜交通バス「海浜公園プール行き」で終点下車
- JR京葉線 稲毛海岸南口2番バス乗り場から海浜交通バス「海浜公園入り口行き」で高浜南団地下車徒歩3分（乗り換えれば、海浜公園プールに下車できる）
- JR総武線 新検見川駅南口またはJR京葉線検見川浜駅北口バス乗り場から海浜交通バスで「稲毛ヨットハーバー行き」で下車
- 京成稲毛駅から徒歩6分海浜交通バス高洲線「稲毛海浜公園プール行き」に乗り、海浜公園プールで下車

練習会の予定

	日にち	短距離			中距離	長距離	フィールド・ハードル				PV
		100	200	400	800	1500	3000	HJ	LJ	SP	
①	1/11(土)	第2陸上競技場	第2陸上競技場	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	第2陸上競技場	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	稲毛海岸	稲毛海岸	第2陸上競技場	第2陸上競技場	第2陸上競技場	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	第2陸上競技場	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	第2陸上競技場	第2陸上競技場	第2陸上競技場
④	2/ 9(日)	稲毛海岸	稲毛海岸	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	第2陸上競技場	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	第2陸上競技場	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	第2陸上競技場	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	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	第2陸上競技場	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	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	第2陸上競技場	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	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	第2陸上競技場	第2陸上競技場	第2陸上競技場