

# 令和6年度通信陸上最終調整練習会(中・長距離ブロック) 要項

- 1 主催 福岡県中体連駅伝専門部  
2 後援 福岡地区中体連駅伝専門部, 北九州地区中体連駅伝専門部, 筑後地区中体連駅伝専門部  
筑前地区中体連駅伝専門部, 京築地区中体連駅伝専門部, 筑豊地区中体連駅伝専門部

## 3 目的

令和6年度通信陸上福岡県大会に於いて、当日の参加選手同士で走ることで、自己ベストを出すイメージをもつことや、全国標準突破に向けてのシミュレーションをすること

- 4 日程 2024年 6月29日(土曜日) **8時半集合 10時競技開始 12時30分散会予定**  
5 会場 本城陸上競技場  
6 種目 【男女】800m調整・1500m調整・3000m調整

## 7 参加資格 令和6年度福岡県通信陸上標準記録突破者

女子 800m	女子 1500m	男子 800m	男子 1500m	男子 3000m
2:27.50	5:04.00	2:11.50	4:28.00	9:40.00

## 8 練習会運営

### 【確認事項】

- 今回の練習会は、参加者の方の自己責任のもとで行います。万が一の病気の感染やケガ等など主催者側は一切責任を負いません。そのため、保険等に加入されていることをお勧めします。
  - 選手だけの参加がないように、必ず顧問または保護者が引率をすること。
- (1) 当日は雨天決行です。中止の場合は、前日19:00までに「各地区駅伝専門部代表者」に連絡を入れます。
- (2) 当日、走る距離や設定などは、ご自身で検討して下さい。
- (3) 記録は各学校の顧問の先生(引率者)にとってもらいます。担当者(有田)が電子ピストルでスタートの合図を出しますのでその際にストップウォッチを押して下さい。尚、レース中はトラック内側芝生内でLapを読んであげて下さい。
- (4) 本城陸上競技場管理事務所に「通信陸上最終調整練習会」について問い合わせをしないでください。また、当日は「占有利用」ではありません。一般の利用者もいますので、迷惑がかからないように利用マナーを守って下さい。

## 9 競技内容・順序

時間帯	種目	設定ペース
8:30~8:45	開会行事(参加者受付確認, 組編成   組800mは18名程度, 1500mは24名程度, 3000mは35名程度)	
8:45~9:45	各自アップ ※アップは競技場外周辺やトラック外で行うようにして下さい。	
9:45~10:00	最終コール(ペースメイク確認等)	
10:00~10:10	①男子 3000m(2000m~2400m程度)	400m70~72" $\Delta$ - $\Delta$ (8:57.00)
10:10~10:20	②男子 3000m(2000m~2400m程度)	400m73~74" $\Delta$ - $\Delta$ (9:15.00)
10:20~10:30	③男子 3000m(2000m~2400m程度)	400m75~76" $\Delta$ - $\Delta$ (9:30.00)
10:30~10:40	④女子 1500m(1000m~1200m程度)	400m73~75" $\Delta$ - $\Delta$ (4:38.00)
10:40~10:50	⑤女子 1500m(1000m~1200m程度)	400m77~79" $\Delta$ - $\Delta$ (4:50.00)
10:50~11:00	⑥男子 1500m(1000m~1200m程度)	400m65~66" $\Delta$ - $\Delta$ (4:08.50)
11:00~11:10	⑦男子 1500m(1000m~1200m程度)	400m68~69" $\Delta$ - $\Delta$ (4:15.00)
11:10~11:20	⑧女子 800m(600m~700m程度)	200m33~34" $\Delta$ - $\Delta$ (2:16.50)
11:20~11:30	⑨女子 800m(600m~700m程度)	200m35~36" $\Delta$ - $\Delta$ (2:24.00)
11:30~11:40	⑩男子 800m(600m~700m程度)	400m57~59" $\Delta$ - $\Delta$ (2:00.00)
11:40~11:50	⑪男子 800m(600m~700m程度)	400m61~63" $\Delta$ - $\Delta$ (2:06.00)
12:15~12:25	閉会行事(通信陸上当日に向けての講評)	

- 9 申込方法 各自で右のQRコードを読み取り申し込み専用フォームから申し込むこと。

**6/17(月)×切**

- 10 参加費 なし

- 11 問合せ先 本件担当 強化部(中学担当) 有田 慶彦 (福岡城南中)  
TEL: 092-821-4833 E-mail: aritan44\_1127@yahoo.ne.jp

