

## 平成 30 年度競歩練習会要項

主 催 京都陸上競技協会

日 時 第5回 8月5日(日) 午前8時00分から(約2時間)  
(毎月1回実施予定。開催日が決定し次第、京都陸協のホームページに要項を掲載する。)

場 所 西京極運動公園内(集合：陸上競技場玄関前)

対 象 競歩を専門とする、または始めようとする中学生以上の選手及び指導者。(ただし京都陸協登録者、大学生については関西学連京都支部加盟大学所属の者とする。)

指 導 者 京都陸協中長距離・競歩パートコーチ

申込方法 所定の申込書を開催1週間前必着で下記へ郵送する。  
〒615-8102 西京区川島松ノ木本町27 桂高校 鴻巣 守  
電話 090-8659-4104

練習内容 (2ページに記載)

- そ の 他
- ・毎回参加できなくてもよいが、参加のたびに申し込みを行うこと。
  - ・競技場で実施するときは競技場使用料(1人1回200円)を負担すること。
  - ・主催者は傷害保険には加入しません。参加者において、事故の発生に備え傷害保険に加入するなど事故対策を講じること。練習中に発生した事故についての応急措置は主催者で行うが、それ以後の責任は負わない。
  - ・問い合わせは、申込先まで。

.....切り取り.....

### 平成 30 年度第 5 回競歩練習会参加申込書

ふりがな			
氏 名	男・女		
保護者氏名*	印		
生 年 月 日	西曆	年	月 日
所 属			
自 宅 住 所			
自宅電話番号		携帯電話番号	
電子メールアドレス			

\*中・高校生が参加の場合は、保護者の署名と捺印が必要  
携帯電話番号などない場合は「なし」と記入

[練習内容]

次の表を基本とするが天候等により変更することがある。また参加者個々の体調・試合日程等により個別の変更に応じる。

	トラックシーズン 3月～10月	ロードシーズン 11月～2月
大学生、社会人	レペテーション 2km×3 ～5本	ロング(持続歩) 15 ～ 20km
高校生	レペテーション 1km×3 ～ 5本	ロング(持続歩) 8 ～ 12km
初心者	歩型づくりとストロール(スピードを抑えた競歩)	