

# 2014年 第26回ふくしま駅伝 須賀川チーム予定表

6月27日(金)第1回ふくしま駅伝説明会

6月21日作成 Rev.2

| 7月 練習会・大会等                        |   |                            | 8月 練習会・大会等                                 |   |                       | 9月 練習会・大会等                                     |   |                             | 10月 練習会・大会等                                   |   |                          | 11月 練習会・大会等              |   |                        |
|-----------------------------------|---|----------------------------|--------------------------------------------|---|-----------------------|------------------------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|---|------------------------|
| 目標設定&第一次強化期<br>(自己目標タイム設定と練習方法確認) |   |                            | 第二次強化期&第一回調整の“練習”期<br>(暑さ水分補給に注意しつつ、走力アップ) |   |                       | 第一回調整の“練習”期&第三次強化期<br>(学校での最終目標への取組と本格的な走力アップ) |   |                             | 第二回調整の“練習”期&最終パワーアップ期<br>(限界への挑戦と本番を想定したタイムで) |   |                          | 最終調整期<br>(練習しすぎに注意、ケガ注意) |   |                        |
| 1                                 | 火 |                            | 1                                          | 金 | 全国高校陸上(山梨)            | 1                                              | 月 |                             | 1                                             | 水 | 練習会(18:30~ 須賀川駅伝担当会談)    | 1                        | 土 | 試走(8:00~ (奥羽駅伝)        |
| 2                                 | 水 | 練習会(18:30~                 | 2                                          | 土 | 円谷ランナース会津宿            | 2                                              | 火 |                             | 2                                             | 木 | (練習_軽負荷奨励日) (10月1日県中学駅伝) | 2                        | 日 | 鏡石ロードレース-駅伝(鳥見山)       |
| 3                                 | 木 |                            | 3                                          | 日 | (自主練習日) 円谷ランナース会津宿    | 3                                              | 水 | 中学校岩瀬支部駅伝(鳥見山)              | 3                                             | 金 |                          | 3                        | 月 | 試走(8:00~ (11/2 猪苗代ハーフ) |
| 4                                 | 金 |                            | 4                                          | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)       | 4                                              | 木 |                             | 4                                             | 土 | 練習会(15:00~ 県中学新人大会(郡山)   | 4                        | 火 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)        |
| 5                                 | 土 |                            | 5                                          | 火 |                       | 5                                              | 金 |                             | 5                                             | 日 | 練習会(9:00~ 県中学新人大会(郡山)    | 5                        | 水 | 練習会(18:30~             |
| 6                                 | 日 | 練習会(9:00~ 東和ロードレース         | 6                                          | 水 | 練習会(18:30~            | 6                                              | 土 | (自主練習日) ※スタッフミーティング         | 6                                             | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)          | 6                        | 木 | 東北高校駅伝(花巻)             |
| 7                                 | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日) 県中学陸上(いわき) | 7                                          | 木 | 東北中学校陸上(郡山)           | 7                                              | 日 | 羽鳥湖湖畔マラソン大会(天竺村) 審          | 7                                             | 火 |                          | 7                        | 金 |                        |
| 8                                 | 火 | 県中学陸上(いわき)                 | 8                                          | 金 | 東北中学校陸上(郡山)           | 8                                              | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)             | 8                                             | 水 | 練習会(18:30~               | 8                        | 土 | 試走(8:00~ 県小学クワンソレー(福島) |
| 9                                 | 水 | 練習会(18:30~ 県中学陸上(いわき)      | 9                                          | 土 | 東北中学校陸上(郡山)           | 9                                              | 火 |                             | 9                                             | 木 | (練習_軽負荷奨励日)              | 9                        | 日 | タイムトライアル 11/8松明あかし     |
| 10                                | 木 | 県総体(開成山)                   | 10                                         | 日 | 練習会(9:00~             | 10                                             | 水 | 練習会(18:30~                  | 10                                            | 金 |                          | 10                       | 月 |                        |
| 11                                | 金 | 県総体(開成山)                   | 11                                         | 月 |                       | 11                                             | 木 | (練習_軽負荷奨励日)                 | 11                                            | 土 | 練習会(15:00~               | 11                       | 火 |                        |
| 12                                | 土 | 県総体(開成山)                   | 12                                         | 火 |                       | 12                                             | 金 | 1次エントリー提出(16日まで)            | 12                                            | 日 | 矢吹さわやか健康マラソン大会           | 12                       | 水 | 練習会(18:30~             |
| 13                                | 日 | 練習会(9:00~ 県総体(開成山)         | 13                                         | 水 | (自主練習日)               | 13                                             | 土 | 練習会(15:00~1次エントリー発表         | 13                                            | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)          | 13                       | 木 |                        |
| 14                                | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)            | 14                                         | 木 |                       | 14                                             | 日 | 練習会(9:00~ 県小学校ルーカニハル(田村市) 審 | 14                                            | 火 | 県高校駅伝(猪苗代)               | 14                       | 金 | 最終打合せ                  |
| 15                                | 火 |                            | 15                                         | 金 | 県中長距離強化会宿(北塩)         | 15                                             | 月 | (中学県南新人陸上(開成山)※1・2年は非エントリー) | 15                                            | 水 | 練習会(18:30~               | 15                       | 土 | ふくしま駅伝開会式(白河)          |
| 16                                | 水 | 練習会(18:30~                 | 16                                         | 土 | (自主練習日) 県中長距離強化会宿(北塩) | 16                                             | 火 |                             | 16                                            | 木 | (練習_軽負荷奨励日)              | 16                       | 日 | ふくしま駅伝大会               |
| 17                                | 木 |                            | 17                                         | 日 | 県中長距離強化会宿(北塩)         | 17                                             | 水 | 練習会(18:30~                  | 17                                            | 金 |                          | 17                       | 月 |                        |
| 18                                | 金 |                            | 18                                         | 月 | 県中長距離強化会宿(北塩)         | 18                                             | 木 | (練習_軽負荷奨励日)                 | 18                                            | 土 | 練習会(15:00~ (国体・長崎)       | 18                       | 火 |                        |
| 19                                | 土 | 福大記録会(~/7/11)              | 19                                         | 火 | 県中長距離強化会宿(北塩)         | 19                                             | 金 |                             | 19                                            | 日 | 円谷メモリアルマラソン大会            | 19                       | 水 |                        |
| 20                                | 日 | 練習会(9:00~                  | 20                                         | 水 | (自主練習日)               | 20                                             | 土 | 練習会(15:00~                  | 20                                            | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)          | 20                       | 木 |                        |
| 21                                | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)            | 21                                         | 木 |                       | 21                                             | 日 | しらかわ駅伝競争大会(白河市) 審           | 21                                            | 火 |                          | 21                       | 金 |                        |
| 22                                | 火 |                            | 22                                         | 金 | 県南高校新人陸上(開成)          | 22                                             | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)             | 22                                            | 水 | 練習会(18:30~ 夜スタッフミーティング   | 22                       | 土 |                        |
| 23                                | 水 | 練習会(18:30~                 | 23                                         | 土 | (自主練習日) 県南高校新人陸上(開成)  | 23                                             | 火 |                             | 23                                            | 木 | 2次エントリー提出(24日まで)         | 23                       | 日 |                        |
| 24                                | 木 |                            | 24                                         | 日 | 県南高校新人陸上(開成)          | 24                                             | 水 | 練習会(18:30~                  | 24                                            | 金 | 2次エントリー提出締切 結団式、2次エントリー  | 24                       | 月 |                        |
| 25                                | 金 |                            | 25                                         | 月 |                       | 25                                             | 木 | (練習_軽負荷奨励日)                 | 25                                            | 土 | 練習会&試走                   | 25                       | 火 |                        |
| 26                                | 土 | 県中学通信陸上(開成山)               | 26                                         | 火 |                       | 26                                             | 金 |                             | 26                                            | 日 | 練習会(試走)                  | 26                       | 水 |                        |
| 27                                | 日 | 練習会(9:00~ 県中学通信陸上(開成山)     | 27                                         | 水 | (自主練習日)               | 27                                             | 土 | 練習会(15:00~ (東北高校新人:福島)      | 27                                            | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)          | 27                       | 木 |                        |
| 28                                | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日)            | 28                                         | 木 |                       | 28                                             | 日 | 練習会(9:00~ (東北高校新人:福島)       | 28                                            | 火 |                          | 28                       | 金 |                        |
| 29                                | 火 |                            | 29                                         | 金 |                       | 29                                             | 月 | (練習_休み又は軽負荷奨励日) (東北高校新人:福島) | 29                                            | 水 | 練習会(18:30~               | 29                       | 土 | 第5回県中長距離記録会(田村)        |
| 30                                | 水 | 練習会(18:30~ 全国高校陸上(山梨)      | 30                                         | 土 | (自主練習日) (東北総体:福島)     | 30                                             | 火 |                             | 30                                            | 木 | (練習_軽負荷奨励日)              | 30                       | 日 |                        |
| 31                                | 木 | 全国高校陸上(山梨)                 | 31                                         | 日 | (東北総体:福島、県ジュニア:会津)    |                                                |   |                             | 31                                            | 金 | (ジュニアオリンピック:神奈川)         |                          |   |                        |

## 1. 中学校選手育成練習会について

(1) 1次選考会まで週2回の練習会を実施(~/8月10日迄)

時間 水曜日18:30-20:00

日曜日9:00-11:30

(2) 1次選考会以降週3回(9月10日~)

時間 水曜日18:30-19:45

土曜日15:00-17:00

日曜日 9:00-11:30

## 2. 練習場所・方法等(★基本的に円谷ランナースWEBにて掲載)

(1) 鳥見山陸上競技場に左記時間まで集合

(2) 水曜日と土曜日は鳥見山陸上競技場

※但し雨や鳥見山が使用不可の場合、アリーナ又は翠ヶ丘公園

(3) 日曜日は約2時間半の練習

鳥見山競技場 翠ヶ丘公園 遊水地コース

その都度連絡します。(★基本的に円谷ランナースWEBにて掲載)

## 選考基準 1.中学生:中体連 支部と県大会

支部駅伝 中長距離記録会

円谷メモリアル大会

2.高校生:インターハイ予選 県南総体

中長距離記録会 県高校駅伝

県南・県新人戦

3.一般:中長距離記録会 各種大会

## 全国大会

・全中陸上 8/17-20 香川 丸亀

・国体 10/18-22 長崎

・ジュニアオリンピック 10/31-11/2 神奈川

<http://www.tsuburayarunners.com/ekidensukagawa.html>