

## 令和5年度競歩練習会要項

- 主 催 京都陸上競技協会  
 日 時 第9回 12月31(日) 午前9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7日前必着で下記へ郵送する。(配達の遅れを見込み、余裕を持って発送すること)  
 〒610-0117 城陽市 枇杷庄 京縄手46-1 西城陽高校 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を負担すること。  
 1人1回につき高校生以上310円、中学生以下150円
  - ・主催者は傷害保険には加入しない。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.....

### 令和5年度 第9回競歩練習会参加申込書

ふりがな			
氏 名			
保護者による 参加承認署名*	印		
生 年 月 日	西 曆	年	月 日
所 属		登録番号	
自 宅 住 所			
自宅電話番号		携帯電話番号★	

\*中・高校生が参加する場合は、保護者の参加承認(自筆署名または捺印)が必要  
 ★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 もしくは 400m×10～20本	ロング (持続歩) 15 ～ 20km
高校生	レペテーション 1km×3 ～ 5本 もしくは 400m×6～12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)	