

七尾中学校 陸上部

種 目	陸 上 (駅 伝)	対 象	中学生
-----	-------------	-----	-----



第8回全国中学生クロスカントリー大会 (2023・2・5 滋賀)

活 動 紹 介

○駅伝競技や長距離走に必要なのは「継続・我慢・集中」した練習です。活動時間を短く、速やかな栄養補給で成長期の身体づくりを大切にします。

○4月から8月まではトラックシーズンとして記録会での挑戦、県中学陸上や全国中学陸上の出場を目指します。秋からは駅伝シーズンとして、合宿やクロカン走でタスキの絆を高めて行きます。

○今年も保護者のサポートに感謝し「全国制覇」を目指します。

※駅伝シーズン（夏休み以降）のみの参加もOKです。

定 期 練 習 日

火・水・金・土・日

(定期練習時間)

朝練習 5:30~6:15 夕練習 18:00~19:30

冬季については、時間場所の変更があります。

定 期 練 習 場 所

日和ヶ丘グラウンド・田鶴浜体育館 城山陸上競技場

保 護 者 会 費

0 円 / 月

大 会 等 の 経 費

実費徴収

責 任 者

山口 進

指 導 者

山口 進 一花 建 小田 朋一 西田 和也