

## 小山市陸上競技（長距離）合同練習会実施要項

1. 目的 小山市の中学生・高校生・大学生・一般社会人を対象とし、各層毎に合同で練習することにより、陸上競技（長距離）に対する興味関心を喚起し、融和と走力・技術力向上を図り、小山市の陸上競技の普及振興の一助とする。
2. 日時 月／2回（12月及び1月は毎週）  
別紙、平成28年度小山市陸上競技合同練習会日程のとおり  
午前9時30分～15時00分 ※駅伝シーズンはこの限りではない
3. 主催 公益財団法人小山市体育協会 小山市陸上競技協会
4. 後援 小山市教育委員会
5. 会場 小山運動公園陸上競技場
6. 参加対象 市内在住・在勤の中学・高校・大学生・社会人の男女
7. 参加料 無料  
※各自、傷害保険に加入しておくこと。  
※合同練習会中の事故等については、自己責任にて行うこと。
8. 内容 ペース走行・インターバルトレーニング・ビルドアップ走
9. 指導者 小山向野JC（ジョギングクラブ）・中学校陸上部指導者
10. 参加方法
  - ・小山市内の中学・高校生は保護者及び指導者の同意を得た上で参加する。
  - ・市外に通う高校生は、保護者及び指導者の同意を得て参加する。
  - ・大学生は指導者の同意を得て参加する
  - ・一般については、各個人で参加する
11. 参加申込 参加希望者は、練習日当日会場にて申込み下さい。