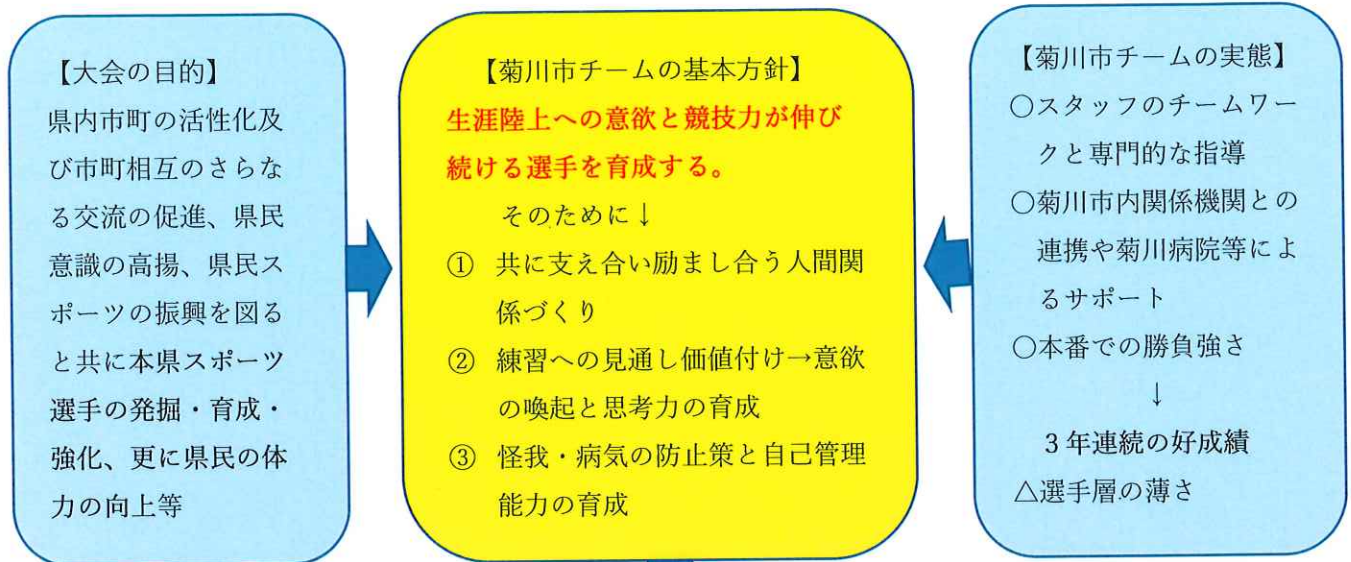


第 25 回（2024 年）静岡県市町対抗駅伝 菊川市チームグランドデザイン



チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」
 ※タイム等の数値目標は、そのときのチーム状態をもとにコーチが決定。

月	主な練習メニュー	主な行事
6 ・ 7 月	○中学生以上…トラックレースで結果を残すことを最優先とし、インターバル中心 例) 300m×10、200m×15 等のスピード強化 ○小学生…自分の実力を確認 例) 1500m のタイムトライアル	・練習参加者説明会 6/5 ※練習会初日
8 ・ 9 月	○中学生以上…選考レースに向けた練習へ移行 例) 2000m+1000m、1000m×3～4 等のスピード持久力強化 ○小学生…選考レースに向けた練習へ移行 例) 1000m+500m、300m×7 等のトータル 1500m～2000m になる練習	・合宿（自由参加）8月 ・候補選手選考記録会 9/7 ・県長距離記録会 9/15 ・掛川市との合同練習 （実施日未定）
10 ・ 11 月	○中学生以上…駅伝を想定 例) 3000m～4000m ベース走、つなぎを設定した 1000m のインターバル ○小学生…駅伝を想定 例) 2000m のベース走、1500m のタイムトライアル	・コース下見 11/2 ・結団式・壮行会 11/10 ・最終選考会 11/9,11/17 （県長距離記録会）※校種・年齢等で実施日が異なる

【サポート】
 ・メディカルサポーター（菊川市立総合病院・あかりクリニック）…体調面の支援・助言・ケア等
 ・保護者…送迎、心身の健康管理等