

酒田南高等学校 駅伝競走部 体験入部時の動きについて（連絡）

日 時 令和7年9月14日（日）2会場にて実施

- ① 9時・酒田市光ヶ丘陸上競技場（男子のみ）・・・ゴール付近倉庫集合
- ② 9時・新庄市陸上競技場（男女）・・・正面玄関付近集合

- ① 集合後、出欠確認
- ② 本校駅伝競走部としての全体集合・挨拶
- ③ 体操⇒Jog（2Km程度）＋ドリル動き作りなど
- ④ メインスタート時刻を決めての個別アップ・準備
- ⑤ メイン練習スタート 男子 3000m 女子 2000m
- ⑥ ダウン⇒全体集合挨拶（ここで本校駅伝競走部として終了）
- ⑦ 着替え⇒資料配布⇒解散

※資料配布は、オープンキャンパスの個別相談等で既に配布してる方は除きます

解散時間はおおよそ11時頃を予定しております。

全体解散後に個別の相談があれば対応させていただきます。

下宿等の質問・見学も対応させていただきます。

練習内容

男子・3000m（同時スタートでペースの分類を設定します）

⇒上記を利用して、2000m×1や1000mのみなどアレンジしていただいても構いません。

女子・2000m（7分15秒を基準にしてペース走の設定します）

⇒上記を利用して、1000mまでのみなどアレンジしていただいても構いません。

最初から見学。アップまで一緒にして見学。メイン練習をJogにする。なども個別の状況に応じて対応致します。当日確認致します。

持ち物

通常練習用のスタイル・用具（練習内容に応じた服装・シューズ等の準備）

着替え

水分

当日の連絡先

◎酒田会場 顧問 渋谷憲智（携帯 090-2560-6892）

◎新庄会場 コーチ 横瀬健吾（携帯 090-5841-1687）

当日は監督の阿部亮が山形県強化事業による静岡遠征の為、不在となります。
本来であれば、部の状況や入試についての説明もさせていただきたいところですが、今回は資料配布のみとさせていただきます。

資料をもとにご不明な点がございましたら、直接お問い合わせいただきますようお願いいたします。

酒田南高等学校

駅伝競走部 監督 阿部 亮（あべ りょう）

携帯 ０９０－４８８０－２０９５