

**全国都道府県対抗女子駅伝競走大会に向けた強化練習会  
実施要項**

1. 趣 旨 全国都道府県対抗女子駅伝競走大会において、優秀な成績を収めるため、下記により強化練習会を実施し、競技力の向上を図ることを目的とする。
2. 主 催 (一財) 山形陸上競技協会
3. 主 管 (一財) 山形陸上競技協会 強化委員会
4. 日 時 2025年3月29日(土)  
9:30 受付 [正面玄関]  
10:00 開会行事・練習説明  
10:10～ウォーミングアップ  
11:00～強化練習会  
12:30 閉会行事・解散
5. 会 場 NDソフトスタジアム山形
6. 練習内容(案) 3000m、2000m、1000m リカバリー800mjog、600mjog  
A: 10分15秒、6分40秒、3分15秒  
B: 10分30秒、6分50秒、3分20秒  
C: 10分45秒、7分00秒、3分25秒  
※練習内容(設定タイム等)は当日変更にある場合があります。
7. 実施責任者 (一財) 山形陸上競技協会 強化副委員長兼女子駅伝チーム監督 高橋政則
8. 対 象 者 別紙名簿に記載された選手(冬季ロードレース上位者)及び中学生以上で自主的に当練習会に参加を希望する選手
9. 指 導 者 都道府県対抗女子駅伝山形県チームスタッフ
10. 参 加 費 一人 1,000円(使用料等は主催者負担。集合地までの交通費は自己負担。)
11. 携 行 品 健康保険証、着替え、その他練習に必要なもの
12. そ の 他
  - (1) 万一の事故に備え、傷害保険に加入する。(主催者負担)
  - (2) 参加を希望する選手は、参加申込書(別紙様式)を3月26日(水)までメールで送付すること。
  - (3) 当日は、受付で参加料を支払うこと。その際、申込みの際に送付した参加申込書(別紙様式)を持参すること。
  - (4) 顧問若しくは保護者等が必ず付き添うこと。

**【担当】**

〒990-2492 山形市鉄砲町一丁目 15-64  
山形西高等学校  
山形県女子駅伝チーム マネジャー 大泉 智弘  
TEL:023-641-3504/携帯:080-5222-7689  
mail:chiwaxroa@gmail.com

■ 対象選手（冬季ロードレース大会上位者及び記録上位者）

<高校一般>

No	氏名	所属	学年	備考
1	荒木 結心	山形城北高校	2年	
2	本間 栞	山形中央高校	1年	
3	本間 未来	北村山陸協	—	
4	高橋 佑奈	酒田南高校	2年	
5	浪波 琳	山形城北高校	2年	
6	杉本 遥	山形城北高校	2年	
7	齋藤 芽衣	山形城北高校	1年	
8	佐藤 妃良々	山形城北高校	1年	
9	高橋 ころろ	酒田南高校	1年	
10	太田 琴海	山形西高校	1年	
11	江口 葵	鶴岡市陸協	—	

<中学生>

No	氏名	所属	学年	備考
1	秋葉 紅羽	天童第一中学校	3年	
2	白旗 李衣	酒田第四中学校	3年	
3	細川 きとは	山形第十中学校	2年	
4	船山 渚紗	川西中学校	2年	
5	木村 遥叶	米沢第六中学校	3年	
6	佐藤 佑美	米沢第二中学校	3年	
7	黒田 琳子	河北中学校	1年	
8	齋藤 和心	ET ジュニア	2年	
9	齋藤 桃果	遊佐中学校	3年	
10	佐藤 ねね	山形第十中学校	3年	
11	井上 佳奈	高楯中学校	3年	

■ その他参加を希望する選手は、誰でも参加可能。

※参加する選手の走力をみて、練習メニューの設定を検討したいと思います。

※意欲ある選手は申込みください。