

令和4年度 那覇地区駅伝競走大会(久米島大会)

【駅伝の取り組みについて】

今年度は、来る10月30日(日)平成26年以来、8年ぶりに那覇地区駅伝競争大会が久米島で開催されます。学校代表目指して、駅伝競走大会に参加希望する仲間と一緒に、たすきを繋いで「心と体を鍛える」仲間との「友情を育む」「マナーや愛校心・団結力」を高めていくことを願っています。皆で、神原中学校を盛り上げていきましょう。

具体的な駅伝部の取り組み予定は、以下の内容です。

- 1 ねらい・・・①学校を代表として愛校心・団結力を高める
②体力向上・心身を鍛える
③運動の活性化に繋げる(興味・関心)
④生徒相互の親睦を図る
- 2 練習・方法：①週に、2～4回程度の練習を行います。(雨天は体育館可能性あり)
②練習時間は、放課後の90分程度を予定しています。
③記録会で選手候補を選出します。
④練習場所Ⅰ本校運動場Ⅱ奥武山公園Ⅲ漫湖公園Ⅳ競技場
- 3 安全：①熱中症対策として、各自水筒を準備してください。
②食事や水分補給を、しっかり取ってから練習に参加してください。
③体調が悪いときや怪我のあったときは、無理をせず、先生方へ相談してください。
④練習は、熱中症対策とコロナ渦を考慮した取り組みを行う。
- 4 大会日程・期日
① 会 場・・・久米島町 ホテルドーム発着コース
② 期 日・・・令和4年10月30日(日)
③ 出発時刻・・・女子09:00 男子10:30
④ 総合距離・・・女子12キロ 男子20キロ

区間距離、最終点呼・出発予定時刻

【女子の部】					
第1区(3キロ)		第2区(2キロ)		第3区(2キロ)	
最終点呼	8:45	最終点呼	9:00	最終点呼	9:07
出発	9:00	出発予定	9:10	出発予定	9:17
第4区(2キロ)		第5区(3キロ)			
最終点呼	9:14	最終点呼	9:21		
出発予定	9:24	出発予定	9:31		

【男子の部】					
第1区(4キロ)		第2区(3キロ)		第3区(3キロ)	
最終点呼	10:15	最終点呼	10:32	最終点呼	10:41
出発	10:30	出発予定	10:42	出発予定	10:51
第4区(3キロ)		第5区(3キロ)		第6区(4キロ)	
最終点呼	10:50	最終点呼	10:59	最終点呼	11:08
出発予定	11:00	出発予定	11:09	出発予定	11:18

駅伝練習予定

放課後①A日課16:30～ ②5校時A日課15:30～ ③休日7:50分集合

9/20(火) ミーティング	9/21(水) 練習① ペース走3 キロ	9/22(木) 練習② ペース走3 キロ	9/23(金) 21日22日 が雨天の場 合練習	9/24(土) 練習③ ペース走3 キロ	9/25(日) 休み	9/26(月) 選手選考 代表8名 (記録会)
9/27(火) 練習④ ペース走4 キロ	9/28(水) ⑤外部練習	9/29(木) うるすぼ 休み	9/30(金) 練習⑥ 体幹トレ	10/1(土) ⑦外部練習	10/2(日) 休み	10/3(月) 練習⑧ ペース走4 キロ
10/4(火) 練習⑨ ペース走4 キロ	10/5(水) 練習⑩ ペース走4 キロ	10/6(木) 休み	10/7(金) ⑪練習17:00 ペース走5 キロ	10/8(土) 休み	10/9(日) 休み	10/10(月) ⑫練習 ビルド走4 キロ
10/11(火) ⑬練習 ビルド走4 キロ	10/12(水) ⑭練習 ビルド走4 キロ	10/13(木) 休み	10/14(金) 休み	10/15(土) ⑮外部練習	10/16(日) 休み	10/17(月) 区間候補決 め
10/18(火) ⑯練習 ビルド走3 か2キロ	10/19(水) ⑰練習 ビルド走3 か2キロ	10/20(木) 休み	10/21(金) ⑱練習 体幹トレ たすき繋ぎ	10/22(土) ⑲外部練習 たすき繋ぎ	10/23(日) 休み	10/24(月) ⑳練習 ビルド走3 か2キロ
10/25(火) ㉑練習 ペース走3 か2キロ	10/26(水) ㉒練習 ペース走3 か2キロ	10/27(木) 休み	10/28(金) 久米島着 ペース走3 か2キロ	10/29(土) 久米島着 ストレッチ	10/30(日) 本番	10/31(月) 那覇着

練習合計78キロ程度