

第五回コーチ練 プログラム

<日程>

11月23日(水)

<トレイン>

細越館

<集合場所>

細越分館(青森市大字細越字栄山 469 番地 6)

<コーチ(敬称略)>

藤原大樹、石澤衛、多田智美、日下雅弘、五味あずさ、松田沙也加、佐藤雄太郎

<参加費>

岩手大学及び岩手県立大学の現役生：4500円(遠征費も含む)

穴戸：3000円(遠征費も含む)

東北大生：800円

コーチ：無料

※参加者は練習前にお金を集めますので各配車で集金しておいてください。

<連絡先>

岩手大学 OB1年 藤原大樹

電話番号 090-3759-4052

メールアドレス iwate.orien@gmail.com

<スケジュール>

11月23日(水)

6:30 運営者拠点集合、設置開始

9:00 参加者拠点集合

10:00 ミドルレーストップスタート

12:30 リレー開始

15:00 撤収開始

16:00 解散予定

<メニュー>

午前：ミドルレース

午後：3人リレー

<コース情報>

クラス	距離(km)	登距離(m)	優勝設定時間(分)
Middle	4.0	225	35
Relay	4.1	230~240	35
Relay(短縮)	1.8	80	25

<諸注意及び連絡>

- ・中止の場合前日までに連絡します。
- ・ミドルのコースは3年前の北東ミドルセレ男子のコースから最後の2ポを省いたコースとなっています。
- ・ミドル、リレーともに赤色のスズランテープを巻きつけた誘導箇所があるので必ずたどるようにしてください。
- ・ミドルレースの際にコーチにランオブなどを頼んでも構いません。コーチを積極的に活用しましょう。
- ・リレーはインカレの女子リレーのように1,3走は通常のコース、2走は短縮コースを走る形式となっております。ミドルレースが始まる前に各チームで走順を決定し運営者へ伝えてください。
- ・トレイン内で一般の方にあつた場合は挨拶を必ずしましょう
- ・熊スズを着用してください。
- ・地図ビニを必ず用意してください。
- ・寒いので防寒着の用意をしておいてください。
- ・リレーのチェンジオーバーゾーン付近で釣りをしている方がいる可能性があります。もし行っている方がいたら、騒ぎ立てないように注意してください。
- ・参加人数が31名のため、だれか二人、リレーを2回走る必要があります。2回走りたい方は11月18日までに連絡先を書いてあるメールアドレスに連絡してください。希望者がいない場合はコーチが2回走ります。

<リレーチーム>

- ① 五味、高本、沼村
- ② 田口、村杉、齋藤(七)
- ③ 高橋(郁)、周藤、澤口
- ④ 横山、高久、赤堀

- ⑤ 君成田、伊佐野、佐藤(世)
- ⑥ 藤原、藤田、石田
- ⑦ 佐藤(雄)、多田、臼井
- ⑧ 日下、松田、齋藤(里)
- ⑨ 佐藤(誠)、石澤、高橋(友)
- ⑩ 大川、福永、宍戸
- ⑪ 2回目出走希望者×2、松本（希望者がいない場合、藤原、佐藤（雄）、松本）

<ミドルレーススタートリスト>

10:00	佐藤(誠)	10:27	五味
10:01	大川	10:28	佐藤(雄)
10:02	赤堀		
10:03	宍戸		
10:04	伊佐野		
10:05	齋藤(七)		
10:06	君成田		
10:07	高本		
10:08	佐藤(世)		
10:09	齋藤(里)		
10:10	石田		
10:11	澤口		
10:12	高橋(友)		
10:13	沼村		
10:14	松本		
10:15	田口		
10:16	福永		
10:17	臼井		
10:18	高橋(郁)		
10:19	横山		
10:20	藤田		
10:21	高久		
10:22	村杉		
10:23	周藤		
10:24	松田		
10:25	石澤		
10:26	多田		