

# 2018年度 インカレ調整練習会 要項 1

発行:2019年1月10日(木)

- 開催日 2019年3月10日(日)
- 主催・運営  
新大OB高野兼也と愉快的仲間たち
- 開催地 栃木県矢板市「矢板塩田」
- タイムスケジュール(予定)
  - 8:00 駐車場集合
  - 10:00 練習開始
  - 14:00 撤収開始
  - 14:30 解散
- 問い合わせ  
高野(f18e014d@mail.cc.niigata-u.ac.jp)
- 参加費  
3,000円/人くらいを予定しています。
- 申し込み方法  
JOYを予定しています。参加費が確定し次第、参加申し込み受付を開始します。

## ● 主なメニュー

### レース

インカレME・WE相当の距離・登距離・優勝設定・コースコンセプト・スタート方式など(出来る限り)近づけます。

### ファシユタ

リレーの集団走のイメージを作ります。特にリレーで重要な1走のイメージ作りに重点を置きます。

### コンピレース

コンピ的なコースでレースします。少しでもミスるとタイムに直結するという状況で正確に手続きが行えるか確かめます。

## ● その他のメニュー(予定)

### ライン〇

オリエン・不整地を走る感覚を取り戻すのにどうぞ。アップ・ダウンにも使えます。

### サーキット

普通のサーキット 1.5km~2.5km 2本くらい

### コンピ 1kmくらい 1本

アタックと脱出を素早く行う練習。直進の練習にもどうぞ。

インカレに万全の状態で見たい方や本気で勝ちに行きたい方だけではなく、ただ単にオリエンの練習をしたい方でも参加できます。みなさまのお越しをお待ちしております。