

# 平成 28 年度 西三河陸上競技教室実施要項

- 目的 ジュニア陸上競技者に対し、走・跳・投運動の基本動作と専門的な技術を習得させ、陸上競技の普及と強化を目指す。
- 主催 西三河陸上競技協会
- 会場 安城市総合運動公園陸上競技場(Tel:0566-75-3535)
- 期日 第1回 平成28年12月17日(土) 対象:中学生  
第2回 平成28年12月18日(日) 対象:高校生  
第3回 平成29年1月28日(土) 対象:中学生・高校生  
第4回 平成29年1月29日(日) 対象:選抜選手 ※中学砲丸投は除く
- 日程 受付 8:20~8:40  
開校式 8:45~  
教室 9:00~13:00  
振り返りクリニック 13:00~15:00  
※振り返りクリニックとは?・・・教室で学んだ内容を、競技場で復習できます。実践的な練習に取り組みましょう。(引率者が居ること・各団体ごとに実施することが条件になります)
- 実施種目 短距離・ハードル・中長距離・跳躍・投てき(中学砲丸投のみ)・競歩(高校生のみ)  
※高校投てきについては、『「高校投てき陸上教室」要項』参照  
※中学砲丸投は第1回と第3回のみ実施する。第4回は実施しない。
- 内容 ●走・跳・投運動の基本となる動き作りの実技指導と説明  
●専門的な技能と練習方法についての実技指導と説明  
●補助的なトレーニングの紹介と実技指導
- 対象者 陸上競技に関心のある中学生および高校生  
※ただし、第4回については以下の条件を満たした選手とする。  
① 各団体指導者による推薦者で、中学・高校の西三河地区新人大会において各種目(リレーを除く)第6位入賞者と同等以上の記録を有する選手。  
② 長距離種目に関しては以下の記録を突破している選手。  
中学生 男子 1500m:5'00" 3000m:10'50"  
女子 1500m:5'40" 3000m:11'45"  
高校生 男子 1500m:4'15" 5000m:15'50"  
女子 1500m:4'55" 3000m:10'40"  
③ 中・高各西三河新人戦の第3位入賞者で、第4回の選抜教室への参加者にはTシャツを配布する。 ※期限内に申込をした参加者のみ
- 指導者 西三河陸上競技協会 強化委員会普及部コーチングスタッフ
- 参加費 中学生・高校生:500円(1回分)  
※参加費は開催日ごとに当日、現金にてお支払いください。  
学校など団体での参加の場合は、1つにまとめてお支払いください。
- 申込方法 ①愛知陸協HP「西三河」より、参加申込用のファイルをダウンロードし、必要事項を入力する。  
②入力した参加申込ファイルを「〇〇〇〇陸上教室申込」とファイル名を変更し保存。  
※〇〇〇〇は団体名を入力

- ③保存したファイルを添付し、下記アドレスへ送信。  
その際、件名を「〇〇〇〇陸上教室申込」とすること。※〇〇〇〇は団体名を入力  
(申込先)

光ヶ丘女子高等学校 浅岡 斉  
送り先アドレス: [track-field@hikarigaoka-h.ed.jp](mailto:track-field@hikarigaoka-h.ed.jp)  
連絡先: 岡崎市大西町奥長入52  
TEL:0564-51-5651 FAX:0564-54-0062

申込締切 平成 28 年 11 月 21 日(月) 19:00 迄

- その他
- ①当日の天候状況により、中止となる場合もあります。その際は下記HPで確認してください。  
<http://nishimikawa-rikujou.jimdo.com/>
  - ②参加者は全員損害保険に加入する。(主催者が参加費より負担)
  - ③対象者の項③に該当する場合、参加申し込みファイルにTシャツのサイズを入力すること。  
(締切期日厳守の事前申し込み・サイズ記入者のみ)

問合先

強化委員長	夏目 裕暢	(岡崎城西高等学校)	TEL(学校)0564-31-4165 FAX(学校)0564-31-9075
庶務	山本 健一	(安城市立桜町小学校)	TEL(学校)0566-75-3003 FAX(学校)0566-75-3004
庶務	浅岡 斉	(光ヶ丘女子高等学校)	TEL(学校)0564-51-5651 FAX(学校)0564-54-0062

〒444-0811 愛知県岡崎市大西町奥長入52 携帯電話:050-3638-3914  
e-mail:track-field@hikarigaoka-h.ed.jp

急ぎでない限り、メールで問い合わせること