

平成 30 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30年12月15日(土)	対象:中学生
	第2回	平成30年12月16日(日)	対象:高校生
	第3回	平成31年1月26日(土)	対象:選抜選手
	第4回	平成31年1月27日(日)	対象:中学生・高校生
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	13:00~15:30	
	競技場閉門	16:00	
	※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 ※中学生の投てきは、砲丸投のみとする。		
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3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3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〉

浅岡 斉

送り先アドレス: track-field@hikarigaoka-h.ed.jp

申込締切 平成 30 年 11 月 20 日(火) 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

庶務 浅岡 斉

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
携帯電話: 050-3638-3914