

各校陸上競技部顧問 様

(一財) 島根陸上競技協会
 強化委員長 清水 禎宏
 強化部長 吉川 正展

島根陸協 強化委員会 (強化部) 主催 合同練習会の開催について (案内)

向寒の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は、本協会強化委員会 (強化部) の活動に対し、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、この度強化委員会 (強化部) では標記合同練習会を下記の通り開催することにしました。趣旨をご理解の上、ふるって参加いただきますようご案内申し上げます。なお、参加校の先生方にはスタッフとして指導していただきたいと考えています。

記

1. 趣 旨
 - ・強化指定選手のみならず、中・高校生の競技力向上にあたる。
 - ・効果的な練習法を学ぶと共に他校選手と交流する。
 - ・参加校指導者の意見交換の場とし、指導力向上を目指す。
2. 日 時 平成31年1月19日 (土) 13:00～16:30
3. 場 所 松江市営陸上競技場 (及び周辺) 松江市上乃木 10-4-1 TEL: 0852-21-3500
4. 対 象 者 島根県内の中学生・高校生陸上競技部員
5. 実施種目
 - ①総合的なトレーニング (3グループでのローテーション)
 - 1) メディシンボールトレーニング 2) ハードルトレーニング 3) ジャンプトレーニング
 - ②専門的なトレーニング
 - 短距離、長距離、跳躍 (走幅跳・三段跳)、投てき (砲丸投・円盤投)
6. 指 導 者
 - *①総合的なトレーニング後、②専門的なトレーニングを実施します。
 (天候によりトレーニング内容の変更の可能性あり)
 - ①総合的なトレーニング
 - 参加校の顧問の先生方 (強化部のスタッフはサポート)
 - (後日、参加申込の学校の顧問の先生方に指導していただく担当種目、参加人数などを連絡しますので、当日までに練習計画を立ててください。)
 - ②専門的なトレーニング
 - 強化部スタッフ (参加校の顧問の先生方はサポート)

強化部スタッフ		
ヘッドコーチ	吉川正展 (出雲高)	
短距離	石倉一希 (開星高) / 加地 真 (松江四中)	
ハードル	野津浩一 (湖南中)	
長距離	多久和政徳 (出雲市消防) / 小林慶一郎 (忌部小)	
跳 躍	(高)	須藤貴行 (瑞穂中)
	(幅)	松原 隆 (松江工高)
	(三段)	森本真晃 (出雲商高)
投てき	(砲丸)	青山和彦 (島根陸協)
	(円盤)	上田健一 (大社高)

7. 参加方法

申 込 先 石倉一希 (開星高) FAX: 0852-21-9118

1月11日 (金) 17:00までに、別紙ファックス用紙に参加人数を記入の上、ファックスで申し込んでください。

参加する場合は必ず期限までに参加申し込みをしてください。

当日の種目変更は可能です。

8. その他

- ・問い合わせ先 石倉一希 (開星高) TEL: 0852-21-4915
- ・あくまでも合同練習会です。事故・急病等については引率顧問の責任でお願いします。
- ・砲丸投を希望する選手で砲丸を各学校で準備できる場合は持参してください。
- ・円盤投はメディシンボールを使用しての基礎練習を行いますので、円盤を用意する必要はありません。
- ・悪天候の場合、中止になることもあります。
 (中止する場合は島根陸協ホームページでお知らせします)
- ・今後の練習会の予定は次のとおりです。(変更になる場合もあります)
 2/9(土)浜山、3/16(土)浜山