

強化委員会からのお知らせ

スプリントクリニックの開催

強化委員会では、強化指定選手を対象にした冬期練習会を行っていますが、全選手、全指導者を対象にしたクリニックを行いたいと常々思っていました。今年度は、高校、大学、実業団とスプリンターとして活躍された仁井さんをお招きし、～速く走るために～をテーマに、北見市体育協会のご協力のもと講習会を開催することができました！

日時 平成27年11月3日（火）

場所 東陵公園陸上競技場（雨天時 北見市立体育館）

時間 10：00～12：00（選手講習）
13：30～15：00（指導者講習）

講師 仁井有介氏（A-bank 北海道）伊達高校～順天堂大学～北海道ハイテクAC

内容 ・速く走るための体の動かし方
・速く走るための筋肉と強化方法
・速く走るための動き作り（冬期トレーニングの一例）

対象 午前の部～管内中学・高校生対象です！

※実技については、今年度の全道クラスの大会入賞者を参加対象とします。（速い動きは全種目に関わります。短距離以外のブロックも参加対象です）

※上記以外の選手、指導者の方は、仁井さんのお話を聞き、また実技指導では仁井さんの動き、実技対象者の動きを見比べながら、速く走るためのポイントを学んで欲しいと思います。

午後の部～指導者のみ

※基本的に午前の部の内容を再度行ってもらいます。講習会では、とにかく指導者の方はビデオ撮影に追われてしまいます。指導者の方にこそ、ドリルの意図や体の使い方などを理解し、わからなかったことなどを随時質問し取り込んでいただきたいと思っています。

参加料 無料

申込み 中学校につきましては、小野寺先生までお申し込みください。
高校につきましては、当日会場にお越し下さい。

問合せ 北見緑陵高校 伊藤 浩紀（連絡先）090-6214-7360
北見常呂中学校 小野寺理香（連絡先）090-4875-7734