

全ブロック合同練習会（コントロールテスト）

- 1 目的 冬季練習をより効果的なものにするために、コントロールテストを実施することで、自分の体力を正確に把握する。また管内の選手同士で結果を比較し、今後の練習で切磋琢磨することで、オホーツク地区全体の陸上競技の活性化につなげる。
- 2 期 日 平成30年12月15日（土）10:00～12:00
（陸協優秀選手表彰式後に実施）
- 3 場 所 網走市立第三中学校 体育館
- 4 参加者 強化指定選手及び強化練習会参加対象選手
- 5 内 容 コントロールテスト（6種目）
 - ・ 30m加速走（10m加速）
 - ・ メディシンボールフロントスロー 男子3kg・女子2kg
 - ・ メディシンボールバックスロー 男子3kg・女子2kg
 - ・ 立幅跳
 - ・ 立五段跳
 - ・ 助走付き立五段跳（5歩助走）

* 結果については、集約後陸協HPに掲載します。
- 6 その他 傷害保険等には加入しておりませんので、急病等発生時においては各校で対応してください。PTA等の保険が適応されるように、部活動として参加されることが望ましいと思います。