

短距離・ハードルブロック強化練習会 実施要領

- 1 目的 全道で結果を残す逞しさや、勝負強さを養い、決勝進出者のアップ、また全国大会の複数出場権、及びリレーの出場権獲得を目指すことで、地域全体の短距離、ハードル選手の強化、普及につなげる。
- 2 主催 オホーツク陸上競技協会 強化委員会
- 3 期日 ① 中高合同 令和6年12月8日(日) 10:00~13:00 (優秀選手表彰式終了後)
【場所】 【網走市総合体育館アリーナ】 網走市駒場南1丁目8-1
「スプリント・ハードル競技における冬季トレーニングの効果的な練習方法について」
【講師】オホーツク陸協強化委員会 短距離・ハードルブロックコーチ
後藤 俊輔 (網走桂陽高等学校教諭) ・ 神代 義規 (北見東陵中学校教諭)
※上靴を持参してください
- ② 中学:令和7年1月25日(土) 高校:令和7年2月 1日(土)
③ 中学:令和7年2月15日(土) 高校:令和7年2月22日(土)
④ 中学:令和7年3月 1日(土) 高校:令和7年3月15日(土)
※④は中学、高校ともに跳躍ブロックと合同開催
【NARS (日本体育大学附属高等支援学校内)】 網走市大曲1丁目6-1
各回 11:00~13:00
- 4 参加者 短距離・ハードルブロックの特A、A、B強化指定選手及び別紙強化練習会参加対象選手
- 5 指導者
~中学~ 神代 義規 (北見東陵中学校教諭) 酒井 康太 (美幌中学校教諭)
本間 葵 (北見北光中学校教諭)
~高校~ 高橋 純 (北見工業高等学校教諭) 伊藤 浩紀 (北見北斗高等学校教諭)
後藤 俊輔 (網走桂陽高等学校教諭) 矢花 哲 (北見北斗高等学校教諭)
- 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。
・ NARSは、全天候型室内練習走路です。入館の際はアップシューズ及びスパイクのソール部分の汚れを十分に落とすようにして下さい。また、スパイクのピンの長さは9mm以下で全天候型の平行ピンを使用するようにして下さい。また、ニードルピンはタータンを傷つける恐れがあるので極力控えるようにして下さい。

◆強化練習会の問い合わせは、中学は北見東陵中学校神代(090-3773-1482)、高校は北見北斗高校矢花(090-4811-1919)までお願いします。

※保護者の方々へ~NARSは日体大附属高等支援学校の施設です。敷地内は生徒が通行していますので自動車の送迎の際は、事故防止のため必ず施設裏手の入口から入るようお願いいたします。(R239側から入ることのないようお願い致します)詳細は別紙にてご確認下さい。