

## 投擲ブロック強化練習会 実施要領

### 1. 目的

全ての投擲種目での全国大会出場を目指し、全国の決勝の舞台で戦える競技者をオホーツクで育成をする。全国で戦える競技者を増やし、地域全体の強化と普及につなげる。

### 2. 主催 オホーツク陸上競技協会

### 3. 期日 1ヶ月に1回(全4回)

1回目 12月8日                      2回目 1月12日

3回目 2月2日                        4回目 3月9日

※第1回目のみ高校生と中学生をわけて練習会をおこなう。(その他は合同)  
高校生と中学3年生の希望者は基礎的な補強やウエイトトレーニングなどを実施する。  
中学生は体育館で投擲に関する動きづくりなどをおこなう。

### 4. 時程 第1回 9:30~12:00 第2回 13:00~16:00 第3~4回 9:00~12:00

### 5. 場所

第1回目 高校生は網走南ヶ丘高等学校(住所:北海道網走市台町2-13-1)に  
9:30に集合をする。中学生は式典後に網走総合体育館

(住所:北海道網走市駒場南1丁目8-1)にて練習をおこなう。

※9:00~網走市総合体育館にてオホーツク陸上競技協会優秀選手表彰式と  
セレクトTシャツ贈呈があるので高校生は式を終えてから各家庭の車で移動をする。

第2, 4回目は北見市市立体育館第一(北見市東陵町27番地)

第3回目は北見市南地区市民トレーニングセンター(北海道北見市南仲町3丁目2-21)

### 6. 参加者

投擲ブロック強化指定選手及び参加希望者

※別紙記載

### 7. 指導者

全体ディレクター 金子航太(オホーツクAC/キッズ)

砲丸投担当 本間勝人(オホーツクAC/キッズ)

やり投げ担当 石田白文(雄武高校)

円盤投・ハンマー投げ担当 天野さおり(おんねゆ学園)

指導者の経歴などは別紙にて記載

### 8. その他 傷害保険などには加入しておりませんので、急病等発生時には各校・各クラブ で対応をしていただきます。強化練習会への問い合わせに関してはオホーツクAC/キ ズの金子(携帯 080-5459-5752 mail:kanekouta@yahoo.co.jp)まで連絡をお願いします。 す。

【指導者の競技歴】

金子航太（オホーツク AC/キッズ）

自己記録 走幅跳 7m61（当時の日本ランキング 25 位）

砲丸投 7.26kg 11m51

6.00kg 12m57

本間勝人（オホーツク AC/キッズ）

自己記録 砲丸投 7.26kg 14m83

6.00kg 15m77（現在の北海道高校記録）

4.00kg 16m58（当時の日本ランキング 6 位）

石田白文（雄武高校）

自己記録 やり投げ 66m86（当時の日本ランキング 30 位）

天野さおり（温根湯学園）

自己記録 円盤投 51m86（当時の日本ランキング 3 位）

ハンマー投げ 42m70（当時の日本ランキング 3 位）