

2019年度福岡陸上競技協会 各地区陸上教室実施要項

1 目的

- ・福岡陸上競技協会一貫指導プログラム並びに福岡県スポーツ振興計画に基づき本事業を行う。
- ・冬季に専門的なドリル等を行うことにより、技術練習の明確化と来シーズンに向けて向上させる。
- ・練習環境(指導者の有無および練習場所)が厳しい競技者に対して専門的トレーニングを習得する機会とする。
- ・引率指導者の研修の場とする。

2 主催 福岡陸上競技協会 福岡県教育委員会

3 期間 2019年12月～2020年3月

4 内容 各地区での陸上競技教室の開催(各種目をブロック別に実施、長距離を除く)

○ 第1回 主に技術習得ドリル(冬期練習向け)

○ 第2回 シーズンに向けての技術練習

※小学生コース

○ 第1回 ドリル中心 スプリント系ドリル、跳躍系、ハードル系ドリル、サーキット風トレーニング等
体操系運動、補強運動、天候に合わせた競争・ゲーム

○ 第2回 シーズンに向けての技術練習 変形ダッシュ、立ち5段跳び、ボール投げ、ミニハードル走、
短助走幅跳び、体操系運動、補強運動、天候に合わせた競争・ゲーム

・小学生の参加は4年生以上とします。

(県選抜や専門的な指導を望む5・6年生の児童は、ブロック練習に参加することもできる。)

ただし強度や難易度でレベルが達していないとコーチが判断した場合は、小学生コースへの変更を指示します。

5 場所

(注意:変更などがあれば、福岡陸協のHPにて案内致します。)

○北九州・京築地区

第1回 日時 2019年12月8日(日) 9:00受付～12:30 場所 鞆ヶ谷陸上競技場※ハマー・円盤は筑豊高校で開催
第2回 日時 2020年3月20日(金) 9:00受付～12:30 場所 鞆ヶ谷陸上競技場※ハマー・円盤は実施しません。

○筑豊地区

第1回 日時 2019年12月8日(日) 9:00受付～12:30 場所 嘉穂陸上競技場※ハマー・円盤は筑豊高校で開催
第2回 日時 2020年3月8日(日) 9:00受付～12:30 場所 嘉穂陸上競技場※ハマー・円盤は筑豊高校で開催

○福岡地区

第1回 日時 2019年12月8日(日) 9:00受付～12:30 場所 博多の森補助競技場
第2回 日時 2020年3月8日(日) 9:00受付～12:30 場所 博多の森陸上競技場

○筑後地区

第1回 日時 2019年12月14日(土) 9:00受付～12:30 場所 大牟田市御大典記念グラウンド
第2回 日時 2020年3月14日(土) 9:00受付～12:30 場所 大牟田市御大典記念グラウンド

6 参加費 500円(施設使用料, 保険料, その他)

7 参加資格 保護者の参加同意を得た陸上競技に興味を持つ小学・中学・高校生

8 申込 当日会場で受付

9 その他

- ・受講中の事故についてはスポーツ保険の範囲内とします。(コーチへ申し出ること)
- ・個人単位の参加となります。
- ・下記の参加申し込み書に必要事項を記入し保護者の同意を得た上で、同日受付で提出してください。
- ・自分の住んでいる以外の会場でも参加することができます。
- ・天候などの理由で開催を中止する場合は、前日19時30分までに福岡陸協のHPで案内致します。

(<http://www.fukuriku.com/>)

切り取り線

2019年度 陸上競技教室 参加申込書										
受講種目	短距離	跳躍	投擲	ハードル	小学生	(大牟田 嘉穂 鞆ヶ谷 博多の森)				会場
ふりがな						〒	—	男 ・ 女		
氏名						住所				
生年月日	平成 歳)	年 月 日 (学校名	() 学校				
					クラブ	() クラブ				
					学年	() 年				
福岡陸上競技協会陸上競技教室の参加に同意します。										
保護者氏名 ()										

※保険申込書にもなりますので必ず提出してください。

※個人情報については、福岡陸協の主催する事業等の案内以外には利用しません。

※当日会場にて提出してください。
事前申込の必要はありません。