

令和元年度
冬季大阪陸協ジュニア陸上競技指導者研修合宿
実施要項
【冬季トレーニング】

主 旨 (1) 大阪府中学校陸上競技部の指導者としての研修を行う。
(2) 陸上競技の練習方法を習得し、技術向上に務め、心身ともに充実した指導者ならびに競技者の育成を図る。

主 催 一般財団法人 大阪陸上競技協会

主 管 大阪中学校体育連盟 陸上競技専門部

期 日 2019年12月27日(金)～29日(日)

場 所 和歌山県立 紀三井寺陸上競技場

宿 舎 はやし旅館
〒641-0012 和歌山市紀三井寺673
TEL 073-444-1004

参 加 者 指導者 熱意があり参加を希望する指導者 約30名
選 手 参加指導者より推薦を受けた選手 約90名
(指導者1名につき生徒は3名まで)

本 部 大阪中体連陸上競技専門部
総 括

委 員 長 石 田 卓 也 (茨木西)
副 委 員 長 高 橋 敦 司 (蹉 跎)
島 津 勝 己 (楠葉西) 大阪陸協常務理事
総 務 委 員 長 室 井 愉 志 (堺長尾)
強 化 委 員 長 市 来 浩 幸 (新北野)
総 務 普 及 部 部 長 増 田 行 敏 (高槻十)
普 及 部 副 部 長 佐々木 悠 (はびきの埴生)
その他普及部部員

指 導 者 強化部長 田中 洋平 (河南) 大阪陸協コーチ

集 合 12月27日(金) 12時30分受付 (現地集合)

解 散 12月29日(日) 15時頃解散 (現地解散)

参 加 費 20,000円(指導者も20,000円)
キャンセルをした場合、キャンセル料がかかる場合があります。
参加費は、合宿当日に(指導者と選手分を一緒に)お願いします。

持 ち 物 3日間の練習用具、スパイク(オールウェザー用ピン)、着替え・下着(寒さに対応できるもの)、筆記用具、雨具、健康保険証(写し)、洗面具、常備薬、その他必要な物

申込方法 HPより、申込用紙をダウンロードしていただき、必要データを打ち込み、

はびきの埴生学園佐々木までメールを送信してください。

(hhgakuen@school.city.habikino.lg.jp)

*メールを見たら「受け取りました」の返信をします。返信が来ない場合、質問等があればはびきの埴生学園佐々木までご連絡ください。

(携帯：090-8653-5690)

*申し込みは定員になり次第締め切らせていただきます。

今回の合宿では、冬季トレーニングの指導法を中心に行います。基礎体力や身体能力の向上、多くのパートに必要な基本的な走能力の向上を目的とした練習について、メニューの紹介やその組み立て方などを指導していただきます。また、単に練習メニューというだけではなく、練習の雰囲気作りやチーム作りなども含めて指導していただく予定です。なお例年のように、指導者と共に、各校で今後中心となる生徒に参加していただき、一緒に学ぶことで、学校に持ち帰った時に各校で採用しやすいようにしていただきます。顧問の先生の指導力や、指導される学校のチーム力向上の一助となれば幸いです。興味のある方はもちろん、専門外で顧問になり、指導にお困りの方など、ぜひ気軽にご参加ください。