

令和6年 12月 2日

陸上競技関係者 各位

(一財)三重陸上競技協会  
強化委員長 久保幸弘  
(公印省略)  
普及委員長 三輪亮介  
(公印省略)

## 令和6年度 三重県中学校陸上競技冬季強化練習会開催について(お願い)

平素は、本協会の発展のためにご協力いただいておりますことに感謝申し上げます。  
さて、下記のとおり、強化練習会を開催させていただきます。年末のお忙しい中ではございますが、ご検討いただきますようよろしくお願い致します。

### 記

1. 主催 (一財)三重陸上競技協会 中学校専門部
2. 日時 12月21日(土)  
8:30~9:00 受付(ゴール側審判控室前)・準備  
9:00~ 午前練習(開講式含む)  
13:00~ 午後練習  
16:00 解散
3. 場所 三重交通Gスポーツの杜伊勢 陸上競技場 および 第二競技場(伊勢市宇治館町510)
4. 指導者 (一財)三重陸上競技協会中学校強化コーチ
5. 参加者 別表の練習会参加標準記録突破者 および 団体推薦枠(各校・各チーム10名まで)  
(注)1年生ブロック(基礎トレーニング)の各校2名の枠は、団体推薦枠に入れません
6. 参加費 選手 1,000円 ※当日受付時にチームごとに支払ってください。
7. 申込み ①・②どちらかの方法で申し込みをしてください。

#### 【申し込み方法①(従来通りの方法・複数用)】

所定の申込み用紙に記入のうえ、**12月9日(月)までに**メールで申し込んで下さい様式はホームページよりダウンロードして下さい。

MAIL: [entry23mie@gmail.com](mailto:entry23mie@gmail.com)



#### 【申し込み方法②(Google フォームからの申込・1~2人用)】

下記URLもしくは右の二次元コードから申し込みをしてください。

<https://forms.gle/ouFUZHbzRok3asFf6>

8. その他 ケガ等のあった場合は、参加選手に限り保険の範囲内で対応させていただきます。
9. 問い合わせ 059-226-5281 (一財)三重陸上競技協会 竹内 慎一郎(三重大附属中)

## 別表（参加標準記録）

種目	男子	女子
短距離	100m 12 秒 20 200m 24 秒 10 400m 56 秒 00 50m バウンディング 20 歩で行ける選手	100m 13 秒 70 200m 27 秒 20  50m バウンディング 24 歩で行ける選手
中長距離	800m : 2 分 14 秒 99 1500m : 4 分 45 秒 00 3000m : 10 分 00 秒 00	800m : 2 分 34 秒 00 1500m : 5 分 25 秒 00 2000m : 7 分 30 秒 00
ハードル	18 秒 50	17 秒 50
走幅跳	5m40	4m40
走高跳	1m50	1m30
棒高跳	2m00	2m00
砲丸投	8m50	8m00
1 年生ブロック (基礎トレーニング)	各校 2 名まで	

※走高跳・棒高跳の顧問推薦枠について 種目特性に応じて、安全・事故防止の面から推薦枠についても基準を設けさせていただきます。

※走高跳…背面跳びができて、男子ならば 1 m40 以上、女子ならば 1 m25 以上跳べる選手。

※棒高跳… 2 m 以下の場合、安全面の保証ができないため、公認記録ではなくてもいいが、最低限練習に参加できる 2 m を跳べると顧問が判断した生徒

## 各ブロックの練習会内容

ブロック	主な練習内容
短距離	<p>【午前】</p> <p>①全体でレクリエーションウォーミングアップ②筋力・体カトレーニング③ダイナマックストレーニング(投げ・ラン)</p> <p>【午後】</p> <p>①ハードルドリル(股関節、臀部、切り返し)②エンドレスリレー</p>
中長距離	<p>【中距離】</p> <p>肩甲骨、股関節、腸腰筋を中心に動きづくり、サーキットトレーニング、セット走、身体づくり</p> <p>【長距離】</p> <p>姿勢と身体のケアを意識した W-up&amp;動きづくり</p> <p>AM:距離走(4000m程度)+ショートインターバル ⇒ 姿勢を意識した動き</p> <p>PM:スピード練習(カット走)など ⇒ 姿勢を崩さずにスピードを上げる動き</p>
ハードル	<p>【午前】技術中心の練習(ハードルドリルやハードル走)</p> <p>【午後】スプリント練習(ハードルに必要な筋肉に刺激を入れるトレーニング)</p>
走幅跳	<p>【午前】11月の復習 跳躍についての動きづくり(ダイナマックス ミニハードル等を使って)</p> <p>【午後】跳躍練習 跳躍につなげるランメニュー&amp;筋トレ</p>
走高跳	<p>【午前】動きづくり(体の使い方、クリアランス、踏切等) 短助走跳躍</p> <p>【午後】跳躍練習(短助走、サークル、傾斜板、5歩等)</p>
棒高跳	<p>体幹を意識したトレーニング、倒立など体操の動きづくり、ポールワーク、跳躍練習(基礎からゴムバーまで)</p>
砲丸投	<p>動きづくり、投げにつながるトレーニング、グライドドリル、ターンドリル、投げ</p>
1年生ブロック	<p>午前は軸づくりを中心とした運動・午後は筋持久力の養成を目指した運動</p>