

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)

三重県中学校陸上競技冬季育成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、育成練習会を開催させていただきます。ご検討いただきますようよろしくお願い致します。

記

- 主催 三重陸上競技協会中学校専門部
- 日時 令和7年1月25日(土) 8:30~9:00 受付(ゴール側審判控室前)
※雨天中止 9:00~ 開講式・午前練習
※各種目で対応
13:00~ 午後練習 ※各種目で対応
16:00 各ブロックで解散
- 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)
- 指導者 三重陸上競技協会中学校育成コーチ
- 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6名まで)
(注) 1年生ブロックの各校男女合わせて2名の枠は、団体推薦枠に入れません。
- 参加費 1人 1,000円(競技場使用料、1日保険含む)
※当日受付時に学校・チームごと代表者が支払ってください。
- 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)】
所定の申し込み用紙に記入のうえ、**1月10日(金)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
【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/chOPM8kDHWe7PJxn7>
- 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。
- 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)



【講師紹介】

株式会社セレモ所属の坂野七海選手が、練習会の午前中、短距離女子Aブロックの指導を行います。

坂野 七海(さかの ななみ)選手

- ・所属 株式会社セレモ
- ・専門 短距離
- ・自己ベスト: 100m 11秒70 / 200m 24秒40

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
中距離	800m 2 分 14 秒 99 ※今回、長距離ブロックは 開講しません	800m 2 分 34 秒 00 ※今回、長距離ブロックは 開講しません
ハードル	110mH 18 秒 50	100mH 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：男女合わせて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1m40程度 女子ならば1m25程度跳べる生徒。

棒高跳…2m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2mを跳べると顧問が判断した生徒。

令和6年度 三重県中学校陸上競技1月育成練習会～各ブロックの練習会内容～

種目	練習メニュー
短距離	<p>男子A 【午前】 ①走るために意識する筋肉へのアプローチ（スイッチ）②ステップBOX（押しトレ、推進力の方向）③コーナー走（効率を意識） 【午後】 ①ハードルドリル（股関節、臀部、切り返し） ②設定走（200m、210m、220m、230m、240m、250m/30s×5）</p> <p>女子A 【午前】 ①走りに必要な主要部分のトレーニング（12/22日の復習も含む） 【午後】 ①押し込み動作とタイミング作り③秒間走</p> <p>男女B 【午前】 ①レクリエーション②殿筋・股関節周りトレーニング③押し込み動作ドリル ④ハードルドリル⑤流し 【午後】 ①ミニハードル②バウンディング③ラン</p>
中距離	<p>【午前】 走りで意識してほしい部位への刺激、中距離サーキット 【午後】 300m（800mを走る際の力感の入れ方、抜き方のトレーニング）</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） 【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）・シャトルハードル</p>
走幅跳	<p>練習テーマ：より鋭い踏み切りを目指して 【午前】 12月の復習 跳躍についての動きづくり（フレキハードル ミニハードル等を使って） 【午後】 跳躍練習 跳躍につなげるランメニュー&筋トレ</p>
走高跳	<p>【午前】 動きづくり クリアランス練習 短助走跳躍 【午後】 踏切ドリル サークル走～跳躍 中助走跳躍</p>
棒高跳	<p>【午前】 マット運動、動きづくり（体幹、股関節、肩甲骨）、ポールワーク 【午後】 中助走から全助走で跳躍練習</p>
砲丸投	<p>【午前】 サーキット補強、グライド、ターンドリル、対人投 【午後】 対人投、補強</p>
1年生ブロック	<p>【午前】 身体づくり&ウォーミングアップについて考える 【午後】 筋持久力の養成を目指した運動</p>