

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2月24日(月・祝) 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
※各種目に対応
13:00~ 午後練習 ※各種目に対応
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、**2月14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/3brwkQGL354zuQ8H6>
- 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)



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	800m 2 分 34 秒 00
長距離	1500m 4 分 45 秒 00 3000m 9 分 50 秒 00	1500m 5 分 25 秒 3000m 7 分 30 秒
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・**砲丸投**の団体推薦枠について

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**を跳べると判断した生徒。

砲丸投…グライド投法で試合に出られる生徒。

令和6年度 三重県中学校陸上競技2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	全体 ①フィジカルトレーニング②ハードルドリル③ダイナマックストレーニング④追い込みラン ※参加人数により、変更する場合があります
中距離	【午前】体軸を意識したドリル、サーキット(有酸素系) 【午後】150-200m のスピード練(スピード系)
長距離	姿勢と身体のケアを意識した W-up&動きづくり 【午前】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 【午後】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
ハードル	【午前】技術中心の練習(ハードルドリルやハードル走) ※天候が良ければスパイクを履きます。 【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)
走幅跳	【テーマ】助走から着地までの技能総まとめ 【午前】助走合わせについて 踏み切りドリル 【午後】跳躍練習 短距離系ランメニュー
走高跳	【午前】踏切ドリル 短助走跳躍 【午後】短助走跳躍 中助走跳躍 助走作りなど
棒高跳	【午前】動きづくり(体幹、股関節、肩甲骨)、助走・踏切練習、ポールワーク 【午後】中助走から全助走で跳躍練習
砲丸投	【午前】投擲に必要なトレーニングサーキット&立ち投げ 【午後】グライド&ターン対人投げ
1年生 ブロック	【午前】運動能力を上げる動きづくり 【午後】筋持久力の養成を目指した運動