

令和7年12月24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)

## 三重県中学生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あげます。

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。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ひ致します。

記

1	主催	(一財)三重陸上競技協会
2	日時	令和8年1月24日(土) 8:30~9:00 受付(ゴール側審判控室前)・準備 ※雨天中止(注) 9:00~ 午前練習 ※各種目で対応 13:00~ 午後練習 ※各種目で対応 16:00~ 解散
		(注)「回転投法」参加者は <u>雨天決行</u> (雨天練習場や講義を中心に進めていきます)

### 【砲丸投ブロックについて】

砲丸投においては、「グライド投法」と「回転投法」に取り組んでいきます。今年度、11月～3月の練習会(計5回)において「回転投法」講師として、豊里健先生(環太平洋大学陸上競技部投擲コーチ)をお招きし、「回転投法」の実技や講義に取り組んでいきます。指導者養成事業も兼ねますので、指導者のみの参加も可能です。三重県内に「回転投法」を普及していく目的もありますので、高校生の参加もあることをご理解ください。

3	場所	三重交通Gスポーツの杜伊勢 陸上競技場
4	指導者	(一財)三重陸上競技協会中学校育成コーチ
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6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	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。
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・複数申し込み)】 所定の申込み用紙に記入のうえ、 <u>1月9日(金)までに</u> 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人用申し込み)】  
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/Gjxu52pKEcMrT2t98>

8	その他	・ケガ等のあった場合は、保険の範囲内で対応させていただきます。 ・申込時の個人情報は練習会の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはございません。 ・ <u>中止連絡は前日午前中までに三重陸協のHPと中体連LINEにて連絡させていただきます。</u>
9	問い合わせ	059-226-5281 三重大学教育学部附属中学校 竹内 慎一郎

## 別表（参加標準記録）

※今回は第二競技場・投擲場の改修工事により、活動場所が制限されます。安全上、人数を制限させていただきます。

種目	男子	女子	その他 ※団体推薦枠の注意事項など
短距離	100m 12 秒 20 200m 24 秒 10 400m 56 秒 00 ※バウンディング 枠：なし	100m 13 秒 70 200m 27 秒 20 ※バウンディング 枠：なし	団体推薦枠は 男女あわせて計2名まで (例：男1女1=計2、 男2=計2)
中距離	800m 2分16秒00	800m 2分31秒00	団体推薦枠は 男女あわせて計3名まで (例：男2女1=計3、 女3=計3)
長距離	1500m 4分45秒00 3000m 10分00秒00 ロード・駅伝の記録も含む(大会のみ) ※練習での記録は不可	1500m 5分25秒00 2000m 7分30秒00	※団体推薦枠は 男女それぞれ2名まで。 (例：男2女2=計4、 男1女2=計3)
ハードル	110mH 18秒50	100mH 17秒50	
走幅跳	5m40	4m40	
走高跳	1m55	1m35	背面跳びができる、 男子ならば1m50以上、 女子ならば1m30以上 跳べる選手。
棒高跳	2m00	2m00	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。
砲丸投	9m00	8m00	グライドで試合に出られ る選手
円盤投	今回、円盤ブロックは開講しません。		
1年生ブ ロック (基礎トレ ーニング)	各校男女あわせて計2名まで		※団体推薦枠なし。 男女あわせて計2名まで (例：男1女1=計2、 男2=計2)

**団体推薦枠が、各種目合計6名を超えない**ようにする。

# 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>男子 A  <b>【AM】</b>          ①様々な筋肉のスイッチ(トレーニング) ②ステップ BOX(押しトレ、反発・推進力の方向) ③BOX 折り返し走  <b>【PM】</b>          ①様々な筋肉のスイッチ(トレーニング) ②ハードルドリル(股関節、臀部、切り返し)          ③ラン④補強          女子 A          ①股関節臀部トレーニング②押し込みドリル③間作りドリル④12秒間走          男女 B チーム  <b>【AM】</b>          ①股関節周辺のトレーニング ②ハードルドリル ③スタートドリル  <b>【PM】</b>          ①股関節周辺のトレーニング ②スキップやバウンディング ③ラン ④補強</p>
中距離	AM:変化走 ex)1000+400 PM:坂崎コーチによる動きづくり、ミドルディスタンスサーキット
長距離	AM:坂崎コーチによる競歩の動きから学ぶ動きづくり PM:4000m~6000m程度+ショートインターバル
ハードル	<p>男子  AM:①補強刺激、軸作りドリル②スプリントドリル③ハードル走(1歩,5歩,3歩)  PM:①ミニハドリル②スプリントドリル③ハードル走(坂,3歩)  女子  AM:①スプリントドリル ②ハードル走(1歩、2歩、3歩、5歩) ③コンビネーションハードル走  PM:①ダイナマックス補強②ハードル股関節補強③スプリントランメニュー(当日発表)</p>
走幅跳	<p>AM  ①踏切動作・助走に繋がるドリルやトレーニング  ②踏切ドリル  ③跳躍に繋がる補強  PM  ①走練習(スプリントドリルなど)  ②ピットで跳躍</p>
走高跳	AM 動きづくり 短助走跳躍 PM 短助走跳躍 ホップ 5歩跳躍 5歩記録会等
棒高跳	体幹を意識したトレーニング、体操系の動きづくり、ポールワーク、助走練習、跳躍練習
砲丸投	動きづくり、メディシントレーニング、グライドドリル、投げ、補強
1年生ブロック	AM:身体づくり&上半身と下半身の連動 PM:筋持久力の養成