

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。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
- 2 日時 令和8年2月23日(月・祝) 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 ※各種目に対応  
 13:00～ 午後練習 ※各種目に対応  
 16:00～ 解散

(注)「**回転投法**」参加者は**雨天決行**(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、**2月13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](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/xdvgkQ2PSAkPzqEt6>



- 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ありません。
  - ・中止連絡は前日午前中までに三重協会の HP と中体連 LINE にて連絡させていただきます。
- 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）

※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 <b>男女あわせて計2名まで</b> (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 <b>男女あわせて計3名まで</b> (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	1500m 5分25秒00 2000m 7分30秒00	※団体推薦枠は <b>男女それぞれ2名まで。</b> (例：男2女2＝計4、 男1女2＝計3)
	ロード・駅伝の記録も含む(大会のみ) ※練習での記録は不可		
ハードル	110mH 18秒50	100mH 17秒50	
走幅跳	5m40	4m40	
走高跳	1m55	1m35	背面跳びができて、 <b>男子ならば1m50以上、 女子ならば1m30以上</b> 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 <b>2mを跳べる</b> と顧問が判断した生徒。
砲丸投	9m00	8m00	<b>グライド</b> 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。 <b>男女合わせて計2名まで</b> (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</p> <p>【午前】</p> <p>①スイッチ（骨盤、股関節、パワーポジション）②関節の固定（足首→膝→股関節）</p> <p>③負荷パワーポジション→ショートスプリント</p> <p>【午後】</p> <p>①様々な筋肉のスイッチ（トレーニング）②ステップ BOX トレーニング③ステップ BOX シャトルラン④補強</p> <p>女子 A</p> <p>①フィジカルトレーニング②パワーポジションドリル③腸臀ハム強化トレ④ラン</p> <p>男女 B</p> <p>①股関節周辺のトレーニング ②体幹トレーニング ③骨盤のドリル ④スプリント練習 ⑤補強</p>
中距離	<p>【午前】坂崎コーチによる動きづくり、400+400 オレゴンサーキット or 変化走</p> <p>【午後】w-up と目標タイムのプランニングと実践</p>
長距離	<p>【午前】坂崎コーチによる動きづくり</p> <p>【午後】動きづくり（肩甲骨、股関節の動きを高める）、4000m～6000m 程度のペース走 or スピード持久力への対応</p>
ハードル	<p>男子</p> <p>【午前】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）</p> <p>【午後】①ハードル走②スプリントドリル</p> <p>女子</p> <p>【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</p> <p>【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>【午前】</p> <p>①踏切動作・走動作に繋がるドリルやトレーニング</p> <p>②踏切ドリル</p> <p>③跳躍に繋がる補強</p> <p>【午後】</p> <p>①走練習（スプリントドリルなど）</p> <p>②ピットで跳躍</p>
走高跳	<p>【午前】動きづくり、踏切ドリル、クリアランス練習、短助走跳躍</p> <p>【午後】助走練習、短・中助走跳躍等</p>
棒高跳	軸づくりや姿勢の整え方、体操系の動きづくり、ポールワーク、助走練習、跳躍
砲丸投	<p>【午前】動きづくり、補強、対人投げ</p> <p>【午後】グライドドリル、投げ、補強</p>
1年生 ブロック	<p>【午前】走り方の基本 【午後】筋持久力の養成</p>