

県北中高合同練習会（クリニック・記録会）実施要項

1. 趣旨

県北の中高生を対象とし、各種目の専門的な技術や練習方法を指導することで競技の普及・競技レベルの向上を図る。また、中高間の連携や交流を深めると共に、指導者の資質向上にもつなげる。

2. 期日時間、場所、内容など ※詳細は別紙

期日	時間	場所	内容	備考
11月23日(木)	9:00～12:00	西階陸上競技場	クリニック (W-up・ストレッチなど)	各学校の実施内容を紹介、柔軟性テスト
12月10日(日)	9:00～12:00	西階陸上競技場	記録会（非公認）	150m、300m 1000m（小学生） 2000m メダインスロー
1月14日(日)	9:00～12:00	西階陸上競技場	クリニック（各種目） ※県跳躍クリニックを兼ねる	短距離 長距離、競歩、 跳躍、投擲
2月18日(日)	9:00～12:00	未定	合同練習会	走り込み練習

3. 申し込み方法 メールにてのみ申し込み。前日までに団体名・人数（参加の意志）を連絡。ただし、12月10日(日)の記録会は、12月4日(月)までに、種目ごとの個人申し込みとする。申し込みファイルは宮崎陸上競技協会のHP内、延岡市陸上競技 <http://www.miyariku.org/sigun/nobeoka/nobeoka.html> を確認して下さい。

<申込先アドレス> rhnk9292gnkt@yahoo.co.jp（延岡商業・徳永）

4. 参加料 各1校（1団体）で500円。1～4名の場合は一人100円。（当日）

5. その他 ○詳細は別紙で確認して下さい。雨天時も可能な範囲で実施予定。
○本企画中の事故・ケガなどの責任は取れません。各団体で注意して下さい。
○参加料は競技場使用料などに使用いたします。
○各校の顧問・マネージャーは必要に応じてお手伝いをお願いします。
○問い合わせ先 0982-32-6348（延岡商業・徳永）