



1. 趣旨

宮崎国スポの際の少年Bカテゴリー、また、宮崎県で高校インターハイが行われる際の、主学年になる年代の選手に対して、長期的かつ定期的に練習会を実施し、専門的な技術や練習方法を指導することにより、競技レベルの向上を図る。

2. 参加資格：ひなたスプリントプロジェクトメンバー

(R7 県秋季体育大会 短距離種目5位までに入った選手、県強化部推薦選手)

3. トレーニング内容

3月のメディカルチェックやコントロールテストの結果より、トレーニングをグループに分け実施する。

(1) トレーニング

① ベースアップトレーニング

- ・体力・柔軟性・姿勢などを向上させるトレーニング

② バランスアップトレーニング

- ・体をコントロールできるようにするトレーニング
- ・パワーをスプリントに繋げていくトレーニング

③ スプリントアップトレーニング

- ・スプリントに関するトレーニング

(2) メディカルチェック・コントロールテスト (11月・3月実施)

- ・怪我予防に関する身体の状態チェックとスプリント能力と相関関係が高いコントロールテストを実施

4. 練習日程

期日	時間	場所	内容	参加費
5月30日(土)	14:00 - 17:00	県総合運動公園 ひなた陸上競技場	トレーニング	300円
7月11日(土)	14:00 - 17:00	未定	トレーニング	300円
9月5日(土)	14:00 - 17:00	未定	トレーニング	300円
11月	未定	未定	メディカルチェック コントロールテスト	500円

※ 参加料は当日受付時に徴収する。また、理由の如何にかかわらず返金しない。

5. 申込方法

後日、宮崎陸上競技協会ホームページに申し込みURLを掲載予定です。

※ 練習会1週間前までに申込をすること。

6. その他

練習会中に発生した傷害・疾病について応急処置は主催者側で行うが、以後の責任は負わない。各自でスポーツ安全保険に加入しておくこと。

※問い合わせ先：宮崎陸協 強化部 短距離ブロック 河野真和 (電話：0985-51-3700)