

【2・3月 練習会 案内】

ひなたスプリントプロジェクト 定期練習会

宮崎陸上競技協会
強化部 短距離ブロック

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

11月のメディカルチェックやコントロールテストの結果から見えてきた、各自の課題を克服するための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をチェック

・スプリント能力と相關関係が高い運動のテスト



4. 練習日程・参加料

期日	時間	場所	内容	参加料
1月24日(土)	13:00~16:00	県総合運動公園 屋内走路	トレーニング	300円
2月15日(日)	9:00~12:00	生目の杜陸上競技場	トレーニング	300円
3月 7日(土)	13:00~17:00	県総合運動公園 陸上競技場(予定)	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 (下記のURL・QRコードから申し込むこと)

URL <https://forms.gle/jnHiPr7duFcEJGM77>

※ 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 日高一慶 電話0985(24)4518