

## 【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位までにいった選手、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関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<br>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