

## 2025年度 ハードルクリニック実施要項

宮崎陸上競技協会  
強化部 ハードルブロック

### 1 趣 旨

小学生、中学生、高校生を対象にハードル種目の普及・強化を目的とし、各種目の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。

また、合同で練習を行うことにより、各種目間の連携を深めると共に、指導者の資質向上に資する。

### 2 内 容

①全種目共通トレーニング（ウォーミングアップ）

・動きづくり、一般的体力トレーニング

②種目別実技（専門的基礎トレーニングの紹介と実践）

・各ブロックに分かれて担当者によるトレーニング

### 3 期 日

期 日	時 間	会 場
4月19日（土）	13:00～16:00	ひなた宮崎県総合運動公園 ひなた陸上競技場
6月21日（土）	13:00～16:00	ひなた宮崎県総合運動公園 ひなた陸上競技場
9月 6日（土）	13:00～16:00	霧島酒造スポーツランド都城
2月14日（土）	13:00～16:00	小林市総合運動公園市営陸上競技場
3月 7日（土）	13:00～16:00	未定

### 4 参加資格

(1) 2025年度各都道府県陸上競技協会登録者であること。

(2) クリニック中に発生した傷害・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等に加入しておくこと。

(3) 小学生の参加については5・6年生とし、必ず指導者が引率すること。

### 5 参加料

(1) クリニック参加料は、1人300円とする。当日、受付時に徴収します。

(2) 参加料は理由の如何にかかわらず返金しない。

### 6 指導スタッフ（所属は2024年度のもの）

氏 名	所 属	担 当
佐藤 浩大	財光寺南小学校	80mH
河原 清美	日向中学校	100mH
上別府 美咲	加久藤中学校	110mH
藤島 廉	宮崎商業高校	400mH
壹岐 侑大	宮崎大宮高校	
矢野 響	串間中学校	総務・庶務係

### 7 申し込み方法

宮崎陸上競技協会ホームページ（<http://www.miyariku.org>）から Google フォーム にアクセスし、必要事項を記入して送信すること。

※申込は、クリニック1週間前までをお願いします。

※問い合わせ先：宮崎陸協 強化部 ハードルブロック 矢野 響  
電話 0987-72-0115（串間市立串間中学校）

## 競技部からお知らせとお願い

○第16回宮崎県市町村駅伝競走大会・第43回宮崎県女子駅伝競走大会の要項は、検討中のため、記載しておりません。決定次第、宮崎陸上競技協会ホームページで発表しますので、しばらくお待ちください。

○競技会は、原則としてこの冊子に記載してある要項にそって行われますが、やむを得ない理由により、一部変更となる場合があります。

変更する場合は、変更した要項を、随時宮崎陸協ホームページにアップします。必ず、申込前に、ホームページにアップされた最新の要項を確認下さい。

宮崎陸協ホームページは、常に最新の情報を提供しています。

<https://www.miyariku.org/>

○競技会申込みについて

- \*各競技会の申込みにつきましては、メール、ウェブ申込みとなります。ホームページから各大会所定の申込み用紙をダウンロードしていただき申込み期日内の送付、ウェブ登録をお願いします。
- \*締め切り後の申込みは一切受け付けられませんので、申込み締め切り厳守でよろしくをお願いします。

○宮崎陸協主催競技会における参加料の納入について

- \*参加料につきましては、競技会申込期日までに、下記の郵便振替口座に送金してください。期日までに送金されない場合は、競技会に出場できませんのでお気をつけください。ただし、以下の2つの競技会は、当日、参加料を徴収します。また、みやざき県民総合スポーツ祭、市町村対抗駅伝の参加料は必要ありません。

- ・宮崎県長距離記録会（一般の部）
- ・チャレンジスロー記録会

\*参加料の口座への送金方法

郵便局 郵便振替口座番号 01770-7-52796

加入者名 宮崎陸上競技協会

- ・払込取扱票の通信欄に大会名、所属名（個人の場合は個人名）を明記してください。
- ・払込用紙（青）は郵便局のものを使用してください。振込手数料が必要です。

○各大会の要項につきましては、宮崎陸協ホームページからもダウンロードできます。

本要項集についてのご意見・ご要望は、以下記載の陸協事務局までお寄せください。

宮崎陸上競技協会事務局

電話：0985(25)6011

E-mail：jimukyoku@miyariku.org