

## 2026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18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20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5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
12月5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
2月6日（土）	13:00～16:00	小林市総合運動公園市営陸上競技場
3月13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

### 4 参加資格

(1) 2026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2025年度のもの）

氏名	所属	担当
河原 清美	日向中学校	80mH
上別府 美咲	加久藤中学校	100mH 110mH
藤島 廉	宮崎商業高校	400mH
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）