

2024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、種目間と世代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
6月22日（土）	13:00～16:00	県総合運動公園 第3競技場
9月7日（土）	13:00～16:00	県総合運動公園 第3競技場
12月14日（土）	13:00～16:00	県総合運動公園 第3競技場
3月8日（土）	13:00～16:00	県総合運動公園 第3競技場

4 参加資格

(1) 2024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、必ず指導者または保護者が引率すること。

5 参加料

(1) クリニック参加料は、1人200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

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 (<https://www.miyariku.org>) から申込用紙 (Excel ファイル) をダウンロードし、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。

申込先 y_hibiki0418@yahoo.co.jp (総務・処理担当 矢野宛)

※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)