

2018年度JAAFアスリート発掘育成プロジェクト

U16（中学生）アスリートクリニック福岡嘉穂会場要項

- [主 催] 日本陸上競技連盟
- [主 管] 福岡陸上競技協会
- [協 賛] アシックスジャパン株式会社
デンカ株式会社
- [講 師] 日本陸上競技連盟派遣講師 *4名
- [日 程] 2018年11月24日（土）
午前8時30分受付 午前9時～14時10分（予定）
- [会 場] 嘉穂陸上競技場 ※発育発達理論講義は、体育館あるいは会議室で実施
- [参加者] 県内中学1年生およびその指導者・保護者を対象とする
- [定 員] 100名（中学生） 指導者・保護者は、100名の枠外で申し込めます。
- [内 容] 理論講義（発育発達）
走・跳・投の基本トレーニング 走・跳・投の種目練習

予定時間	選手・指導者（保護者）
9:00～9:15	開講式 挨拶 日本陸連 氏名： 東川安雄 開催陸協 氏名： 八木雅夫（青木哲也） 講師紹介 日本陸連 氏名： 櫻田淳也、東川安雄 桜井智野風、田代 章 諸連絡 開催陸連 氏名： 魚島一彦
9:15～9:45	発育発達理論講義（30分） 講師： 東川安雄
9:45～10:15	ウォーミングアップ・基本の練習（30分） 講師： 櫻田淳也
10:15～10:20	休憩（5分）
10:20～11:20	短距離：ローテーション①（60分） 講師： 櫻田淳也
11:20～11:30	休憩（10分）
11:30～12:30	走高跳+走幅跳：ローテーション②（60分） 講師： 桜井智野風
12:30～12:40	休憩（10分）
12:40～13:40	投擲：ローテーション③（60分） 講師： 田代章
13:40～13:55	クーリングダウン（15分）
13:55～14:10	閉講式 参加者お礼の挨拶 生徒選出 講評 日本陸連 氏名： 桜井智野風 閉講挨拶 開催陸協 氏名： 八木雅夫（青木哲也） 写真撮影（①toto バナー・②Denka バナーと共に）

* 上記日程はおよその予定です。

* 理論講義（発育発達）は中学生・指導者（保護者）とも参加可能。

* 種目練習：ローテーション（3グループに分け、いずれかの種目からスタートする）

走：「短距離」 → 跳：「走幅跳+走高跳」 → 投：「投擲（砲丸投）」

* 体育館も使用するので、雨天の対応も含めて体育館シューズを用意しておくこと

* 昼食時間なしの、1日練習となります。

[参加者募集方法]

- ・ 対象は中学1年生で、日頃から運動を継続的に実施している生徒とする。
- ・ 陸上部の生徒でなくても構わない。
- ・ 参加希望者は、下記のフォームから

【生徒用申し込みフォーム】

PC・スマホ共用フォーム URL <https://ws.formzu.net/fgen/S95048516/>



- * 中学1年生100名まで 人数制限在り
それ以外の方はスタンドから見学してください。
申し込み締め切り：11月9日（金）

【指導者・保護者申し込み フォーム】

PC・スマホ共用フォーム URL <https://ws.formzu.net/fgen/S88923474/>

- ・ 指導者も陸上専門でなく、陸上部を担当している顧問などにもわかりやすい内容となっています。積極的な参加をお勧めします。



[お問合せ]

- ・ 不明な点は、申し込みフォームのメッセージから問い合わせをしてください。
- ・ 受付完了は、自動返信メールで返信します。個人のセキュリティーにより届かない場合もありますので、受け取れる設定をお願いします。

上記のフォームから、福岡陸上競技協会まで、申し込むこと。