

# 2019年度福岡陸上競技協会 ハードル指導者講習会案内

**昨年度実施 中京大中京高校北村肇先生氏  
ハードル指導者講習会**

## ビデオ報告会及び実技指導見学

### 1. 目的

昨年実施したハードル指導者講習会の内容を映像で紹介し、練習内容や練習の留意点及び感想を紹介し、本県における陸上競技の普及強化をめざす。さらに理解を深めるために、オール福岡練習会時のハードル練習を見学し、実際のハードル指導の留意点をわかりやすく説明する。またハードルドリルは、他種目の練習と共通するところも多いため、短距離や跳躍の地面への力の伝え方や、踏切などに応用しやすい事も踏まえ、講習していただきたい内容もある。体幹補強の様々なアプローチなど即実践しやすい内容もあり、福岡県の競技力向上のために実施する。

2. 主 催 福岡陸上競技協会

3. 共 催 福岡県教育委員会  
福岡県高体連陸上競技専門部  
福岡県中体連陸上競技専門部

4. 期 日： 2019年12月15日（日） 10:30～14:30  
オール福岡練習会時に並行実施

5. 場 所： 博多の森陸上競技場（当日実施場所を掲示）

6. 対 象： 中学校・高校生陸上競技指導者

7. 講 師： 福岡陸上競技協会 強化部 ハードルブロック

### 8. 研修内容

- ・指導内容紹介（映像と実技練習見学）
- ・昨年で実施した講習会内容  
　　ハードル技術指導のポイントと練習（補強含む）について

### 9. 日 程

	9:30	10:30	14:30
受付		<ul style="list-style-type: none"><li>・映像紹介</li><li>・指導のポイントと練習見学</li><li>・感想</li></ul>	

### ※問い合わせ

福岡陸上競技協会

強化部 ハードルブロック長

筑紫女学園高校

青木早穂子

092-771-3066