

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でもある。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	・映像紹介 ・指導のポイントと練習見学 ・感想	

※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