

# 令和元年度福岡陸上競技協会 投擲指導者講習会のご案内

極寒地である北海道帯広で、毎年全国クラスの選手を輩出される西山先生から、効率の良い練習法を学ぶ機会です。工夫された練習は投擲コーチのみならず、他の種目の練習にも応用でき、高校生指導者のみならず中学生指導者にも学ぶべきことが多い講習会です。

## 1、目的

本県における陸上競技の普及強化をめざし、トレーニング方法や指導上の問題点を研修し、指導者及び選手の資質向上と競技力の向上を図る。

2、主催 福岡陸上競技協会

3、共催 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： 令和元年11月24日(日)9:00～16:00

5、場所： 福岡大学陸上競技場

6、対象： 中学校・高校生陸上競技指導者

7、講師： 帯広農業高校 西山 修一先生

## 8、研修内容

### ・講話

投擲技術指導のポイントと練習について

### ・技術指導

投擲指導の基礎・基本の動きづくりと練習方法

投擲指導の応用指導の練習方法

## 9、日程

受付	講話 指導の ポイント	休憩	実技指導 基礎・基本の動きづくり 応用指導の練習方法	質疑 疑問
----	-------------------	----	----------------------------------	----------

9:30

10:00

11:30

12:30

15:30

16:00

※1月下旬(日程については後日連絡)に実施する強化部派遣練習会(講師の帯広農業高校に出向き、練習に参加)を見学したい者は、講習会参加後、申込を行うこと。

・講習会で実施した内容の復習ができ、練習の留意点が確認できる。

・強豪校の練習の雰囲気を見学することで、今後の指導に活かすことができる。

※問い合わせ

福岡陸上競技協会

強化部 投擲ブロック長

筑豊高校 佐々木 幹雄 学校Tel: 0949-26-0324

携帯: 090-7382-2441