

2022年度福岡陸上競技協会 各地区陸上教室実施要項

1 目 的

- ◎福岡陸上競技協会一貫指導プログラム並びに福岡県スポーツ振興計画に基づき本事業を行う。
- ◎冬季に専門的なドリル等を行うことにより、技術練習の明確化と来シーズンに向けてのパフォーマンスを向上させる。
- ◎練習環境（指導者の有無および練習場所）が厳しい競技者に対して専門的トレーニングを習得する機会とする。
- ◎引率指導者の研修の場とする。

2 主 催 一財）福岡陸上競技協会 福岡県教育委員会

3 期 間 2022年12月～2023年3月

4 内 容 各地区での陸上競技教室の開催（各種目をブロック別に実施、長距離を除く）

※小学生コース（福岡地区のみ実施）

○第1回 主に技術習得ドリル（冬期練習向け）

ドリル中心 スプリント系ドリル、跳躍系、ハードル系ドリル、サーキット風トレーニング等
体操系運動、補強運動、天候に合わせた競争・ゲーム

○第2回 シーズンに向けての技術練習

変形ダッシュ、立ち5段跳び、ボール投げ、ミニハードル走、短助走幅跳び、
体操系運動、補強運動、天候に合わせた競争・ゲーム

・小学生の参加は4年生以上とします。

（県選抜や専門的な指導を望む5・6年生の児童は、ブロック練習に参加することもできます。）

（ただし強度や難易度でレベルが達していないとコーチが判断した場合は、小学生コースへの変更を指示します。）

5 場 所

（注意：変更などがあれば、福岡陸協HPにて案内いたします。）

○北九州・京築地区

第1回 日時 2022年12月17日（土） 9:00受付～12:30 場所 鞘ヶ谷陸上競技場 ※ハンマー・円盤は11日に筑豊高校で開催

第2回 日時 2023年 3月 5日（日） 9:00受付～12:30 場所 本城陸上競技場 ※ハンマー・円盤は筑豊高校で開催

○筑豊地区

第1回 日時 2022年12月11日（日） 9:00受付～12:30 場所 嘉穂陸上競技場 ※ハンマー・円盤は筑豊高校で開催

第2回 日時 2023年 3月 5日（日） 9:00受付～12:30 場所 嘉穂陸上競技場 ※ハンマー・円盤は筑豊高校で開催

○福岡地区

第1回 日時 2022年12月11日（日） 9:00受付～12:30 場所 博多の森補助競技場

第2回 日時 2023年 3月 5日（日） 9:00受付～12:30 場所 博多の森補助競技場

○筑後地区

第1回 日時 2022年12月11日（日） 9:00受付～12:30 場所 久留米陸上競技場

第2回 日時 2023年 3月 5日（日） 9:00受付～12:30 場所 久留米陸上競技場

6 参加資格 保護者の参加同意を得た陸上競技に興味を持つ小学生・中学生・高校生

7 参 加 費 500円（施設使用料、保険料、その他）

8 申 込 当日会場で受付

9 そ の 他

・下記の参加申込書に必要事項を記載し保護者の同意を得た上で、当日受付で提出してください。

・自分の住んでいる地区以外の会場でも参加できます。

・受講中の事故についてはスポーツ保険の範囲内とします。（コーチへ申し出ること）

・個人単位の参加となります。

・日程及び場所を変更することがあります。その際は福岡陸協HPにて連絡します。

・天候などの理由で開催を中止する場合は、前日19時30分までに福岡陸協HPにて案内します。（<https://www.fukuriku.com/>）

----- 切り取り線 -----

2022年度 陸上競技教室 参加申込書					
受講種目	短距離 跳躍 投擲 ハードル 小学生	受講会場	筑後 ・ 嘉穂 ・ 北九州 ・ 博多の森		
ふりがな		住 所	〒 ー		
氏 名					
男 女	男 ・ 女	学校名	（ ）学 校		
生年月日	平成 年 月 日 （ 歳）	クラブ	（ ）クラブ		
		学 年	（ ）年		
福岡陸上競技協会陸上競技教室の参加に同意します。					
保護者氏名 （ ）					

※保険申込書にもなりますので必ず提出してください。

※個人情報については、福岡陸協の主催する事業等の案内以外には利用しません。

※当日会場にて提出してください。
事前申込の必要はありません。