

2025陸上競技タレント発掘トライアウト

【タイムスケジュール】

令和7年9月23日（火・祝）		
時 間	活 動 内 容	場 所
8 : 4 5	受付開始 ・ 名前を確認し、しおりを受け取ってください。 ※参加費の振込が未納の方は、参加費をお支払いください。 ・ 記録用紙に名前やアスリートビブス（ゼッケン）番号を記入しましょう。 ・ 荷物を控え室（競技場内本部役員室）に置いて、着替えをすませ、アスリートビブス（ゼッケン）をつけましょう。	玄関
9 : 0 0	開会行事 ・ アスリートビブス（ゼッケン）番号ごとに整列します。 しおり（本冊子）を持ってくること ① 陸上競技協会担当の挨拶 ② スタッフ紹介 ③ 日程説明とオリエンテーション (小雨時：控え室)	走り幅跳び ピット付近 o r 控え室
9 : 1 5	準備運動	
10 : 0 0 頃	・ ケガの予防、全力を出すためにしっかりと、行いましょう。 コントロールテスト 測定（少雨決行 ※スパイクは着用しない） ・ 各場所にアスリートビブス（ゼッケン）番号ごとに集まります。 ○グループ別 測定種目順 A 50m → ボール投げ → 立五段跳び B 50m → 立五段跳び → ボール投げ C 50m → ボール投げ → 立五段跳び D 50m → 立五段跳び → ボール投げ E ボール投げ → 50m → 立五段跳び F 立五段跳び → 50m → ボール投げ ※ボール投げ：【小学：ソフトボール1号球、中学：ハンドボール（体力測定用）】 ① テストの仕方をスタッフが説明します。 ② 記録は自分の記録用紙に記入します。 ※ けがをしないように十分注意しましょう。	トラック フィールド
コントロールテスト 終了後 13 : 0 0 頃	コントロールテストが終わったら、休憩や選択種目別に向け、各自でウォーミングアップを開始	ウ
14 : 3 0 頃	選択種目 測定（少雨決行） ・ 各種目計測の始まりです。 ① 各自で1種目選んで、記録に挑戦してください。 ② トラック・フィールド種目同時進行で行います。 ※トラック→100m→中長距離→ハードル ③ 記録は自分の記録用紙に記入します。 種目計測が終わったら、各自解散です。 ※忘れ物がないように、気をつけてお帰りください。 ※結果は後日、郵送します。 ※テストが終わったら、筆記用具の返却をお願いします。	トラック フィールド

・ ご質問等があれば、担当スタッフ・コーチにお尋ねください。

・ 参加者の発病・負傷については、応急処置のみ行います。