

令和6年度 滋賀県中学校体育連盟陸上競技専門部 一般強化事業 実施要項

- 1 目 的 近畿・全国レベルの選手の育成と滋賀県アスリートのリーダー育成
- 2 強化種別 一般強化事業
- 3 日 時 令和6年12月24日(火)～26日(木)
受付(集合) 24日 8:30～(希望が丘文化公園陸上競技場)
開講式 24日 9:15～(希望が丘文化公園陸上競技場)
閉講式 26日12:00～(希望が丘文化公園陸上競技場)
- 4 場 所 滋賀県希望が丘文化公園陸上競技場 (TEL 077-588-3251)
- 5 宿 舎 近江希望が丘ユースホテル (TEL 077-587-2201)
- 6 参加者別紙
- 7 実施主体 滋賀県中学校体育連盟 陸上競技専門部
- 8 指導者 滋賀陸上競技協会 強化委員
滋賀県中学校体育連盟 陸上競技専門部 強化コーチ
- 9 責任者 滋賀県中学校体育連盟 陸上競技専門部 強化副部長 大岡 宗平
- 10 持参物 3日間の練習用具、着替え(寒さに対応できるもの)
スパイク(ピンはオールウェザー用)、雨具、洗面具、筆記用具、
体育館シューズ、同意書、宿泊者は参加費10,000円
(2泊3日の宿泊食事代の一部の個人負担金)
ロングTシャツ代2,500円(希望者のみ)
※ 1日目の昼食は、全員持参してください。
なお、通いの生徒は3日間とも弁当を持参してください。

《各種目別の持参物》

【投 擲の選手】投擲物とメディシンボール

【跳 躍の選手】縄跳び

【男子短距離の選手】メディシンボール

【ハードルの選手】メディシンボール

11	日 程	24日	8:30	受付
			9:15	開講式
			9:45～16:00	種目別練習（昼食含）
			17:30～	入浴・食事
			19:30～	ミーティング
			22:00～	就寝
		25日	6:00～	起床、朝練習、食事
			9:00～16:00	種目別練習（昼食含）
			17:30～	入浴・食事
			19:30～	ミーティング
			22:00～	就寝
		26日	6:00～	起床、朝練習、食事
			9:00～11:45	種目別練習
			12:00～	閉講式・解散
				※宿泊生徒はユースで昼食を 食べて解散

12 引 率 各校でお願いします。

13 その他

合宿の集合（受付）・解散は、希望が丘文化公園陸上競技場です。また、この合宿に向け各校で十分なトレーニングを積んで参加してください。
やむを得ず参加できない場合は、できるだけ早く下記まで連絡してください。

本合宿は、選手の強化とともに指導者が指導方法を共有し、滋賀県の陸上競技の活性化を目的としています。練習計画を掲載しましたので、可能な範囲で、顧問の先生方もご参加ください。

	短距離	中長距離	ハードル	跳躍	投擲
パート長	岩田・押谷	高田	楠本	饗庭・内田・西山	井上
24日AM	ミニハードル	ペース走	ドリル練習	冬季トレーニング	冬季トレーニング
24日PM	セット走	インターバル走	インターバル練習	跳躍練習	投擲練習
25日AM	ショートダッシュ	インターバル走	技術練習	跳躍練習	投擲練習
25日PM	坂トレーニング	クロカン	ドリル練習	跳躍練習	投擲練習
26日AM	リレートレーニング	レパティション	技術練習	坂トレーニング	投擲練習

※合宿の練習計画は予定です。変更される場合もあります。詳しくは合宿冊子をご確認ください。

強化副部長 東近江市立聖徳中学校 大岡 宗平 (TEL 0748-22-0413)