

令和5年度 滋賀県中学校体育連盟陸上競技専門部 春季強化合宿 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 専門部による強化事業
- 3 日時 令和6年3月23日(土)～25日(月)  
受付(集合) 23日 8:30～(希望が丘文化公園陸上競技場)  
開講式 23日 9:15～(希望が丘文化公園陸上競技場)  
閉講式 25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ステル (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)  
Tシャツ代2,000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】自分の種目の投擲物、  
メディシンボール(2～3kg)  
軍手、投擲物を拭くタオル
- 【跳 躍の選手】なわとび
- 【短距離の選手】メディシンボール(2～3kg) 男子のみ
- 【ハードルの選手】メディシンボール(2～3kg)

- 11 日 程 23日 8:30 受付  
9:15 開講式  
9:30~16:00 種目別練習(昼食含)  
17:30~ 入浴・食事  
20:00~ 全体ミーティング  
22:00~ 就寝
- 24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  
20:00~ パートミーティング  
22:00~ 就寝
- 25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  
※宿泊生徒は宿舎で昼食を  
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	西藤・北村
23日 AM	ミニハードル走	ペース走	ドリル練習	春季トレーニング <sup>o</sup>	春季トレーニング <sup>o</sup>
23日 PM	ショートダッシュ	インターバル走	インターバル練習	跳躍練習	投擲練習
24日 AM	走練習	インターバル走	技術練習	跳躍練習	投擲練習
24日 PM	坂トレーニング <sup>o</sup>	クロカン	ドリル練習	跳躍練習	投擲練習
25日 AM	リレートレーニング <sup>o</sup>	レペティション	技術練習	記録測定会	投擲練習

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