

令和5年度滋賀県中学校体育連盟一般強化事業（陸上競技専門部） 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
- 3 日 時 令和5年12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 Tel077-588-3251
- 5 宿 舎 近江希望が丘ユースホテル Tel077-587-2201
- 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、投擲選手は投擲物とメディシンボール、
跳躍選手は縄跳び、
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 2500 円（希望者のみ）、同意書

※ 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。

11	日 程	23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
			20:00~	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~	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・木村	高田	楠本	饗庭・内田・西山	西藤・北村
23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
23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
24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
24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
25日 AM	リレートレーニング	レパレション	技術練習	坂トレーニング	投擲練習

※25日は高体連との合同練習になります。

強化副部長 聖徳中学校 大岡 宗平 TEL0748-22-0413