

# 2024年度(一財)奈良陸上競技協会強化部主催小学生陸上競技実技講習会

期日:2025年1月26日(日)

- 8時30分 集合 (駐車場は添上高校グラウンド内 当日は校門から案内係が立ちます)
- 8時45分 開始式
- 8時55分 練習場所に移動
- 9時00分 練習開始
- 11時50分 練習終了
- 11時55分 解散式

対象:県内陸上クラブチーム所属の6年生全員

場所:奈良県立添上高校陸上競技場 (雨天 同校複合体育館、ピロティー)

ねらい

- ・県内のクラブチームの6年生が練習を通して能力・スキルアップを図る。
- ・同学年間で練習を通して切磋琢磨しながら交流を深める。
- ・次のステージ(中学校)に向けて、中学校で指導しておられる先生方から指導を受けてモチベーションアップにつなげる。
- ・小→中へ向けてのつなぎのポイントを両方の指導者が考えるきっかけとする。
- ・2031年の国民スポーツ大会(国体)に向けての取り組みとする。

内容

- ・専門的な練習に特化せずに基本的な動き作りやトレーニングを実施
- ・中体連強化部のスタッフが各パート 3~4 名程度で指導 ※人数は未定

	Aグループ	Bグループ	Cグループ
9時00分~9時50分 (ウォーミングアップを含む)	走る運動	跳ぶ運動	投げる運動
10時00分~10時50分	投げる運動	走る運動	跳ぶ運動
11時00分~11時50分 (ダウンを含む)	跳ぶ運動	投げる運動	走る運動

持ち物

水筒、タオル、防寒具、スパイク(土・タータン両方のピン必要)、その他練習に必要な物  
雨天の場合は体育館シューズ