

2025 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

◎ねらい

- ・2031年の国民スポーツ大会(国スポ)に向けての取り組みとする。
- ・県内のクラブチームの6年生が練習を通してスキルアップを図り、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、中学生に指導している先生から指導を受けてモチベーションアップにつなげる。
- ・小・中の連携を図り、普及・育成について両方の指導者が考えるきっかけとする。

◎日程 2026年2月8日(日)

8:30 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誘導します）

8:45 開始式

8:55 練習場所に移動

9:00 練習開始

11:50 練習終了

11:55 解散式

◎対象 県内陸上クラブチーム所属の6年生

◎場所 奈良県立添上高等学校陸上競技場(雨天は同校複合体育館、ピロティー)
天理市櫛本町 1532-2

◎もちもの

- 水筒 タオル 防寒着 スパイク(タータンのピン必要) 雨天の場合は体育館シューズ
- その他練習に必要なもの

◎内容

- ・専門的な練習に特化せずに基本的な動きづくりやトレーニングを実施
- ・中体連強化部スタッフが各パート2～3名で指導

時間	A グループ	B グループ	C グループ
9:00～9:50 ウォーミングアップ含む	走る運動	跳ぶ運動	投げる運動
10:00～10:50	投げる運動	走る運動	跳ぶ運動
11:00～11:50 ダウン含む	跳ぶ運動	投げる運動	走る運動