

未来へチャレンジ！主役は君たちだ！

## 2031奈良国民スポーツ大会選手育成プロジェクト 2年目

主催：一般財団法人 奈良陸上競技協会強化部、奈良少年少女陸上競技普及委員会

日時：2024年6月30日（日） 9：00～12：00 受付8：30～

場所：橿原公苑陸上競技場 雨天中止（中止の場合は6：30時点で各チームに連絡します）

対象：県内陸上クラブチーム **2年生～5年生** 参加目標人数150名

講師：栗原、横山、仲井、渡辺、小林、神田、泉本、森 他 普及委員会メンバー

<プロジェクトのねらい>

- ・陸上競技へのモチベーションを高める（国民スポーツ大会への意識付け）
- ・参加選手の運動能力の更なるアップ、個々の選手の可能性の拡大と長所の発見
- ・仲間意識を育てる（みんなでやろう！）
- ・指導者の育成、情報交換

<2024年度 1回目のねらい>

### 「伸ばそう運動能力！みがこう自分のいいところ」

#### 1. 講習会当日の内容

- ・あいさつ（山岡専務理事）
- ・国民スポーツ大会へ向けてプロジェクト2年目の強化育成の話（安井強化部長）
- ・参加者をグループ分け（学年で分ける）  
学年グループ4つ  
2・3年グループ（2） 4年グループ 5年グループ  
※参加募集締め切り後に人数を見て学年のくくりを考えます。（基本的に学年グループ）
- ・ウォーミングアップ→動き作り（1時間） ※各コーチ陣オリジナルメニュー  
栗原・小林グループ  
横山・カワスポコーチグループ  
渡辺・仲井グループ  
神田・森グループ
- ・種目経験（1時間30分） 選択2種目記録計測有り  
50mスプリント、50mハードル、走り幅跳び、ジャベリックボール投げ
- ・クーリングダウン（10分） まとめと次回の予告