

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

トップアスリートから陸上競技を学ぼう！

主催：奈良県スポーツ振興課 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：2025年12月20日（土） 9：00～11：45 小雨決行

場所：橿原公苑陸上競技場

対象：奈良県内の陸上競技経験のある 小学5・6年生

<今回の事業の概要と育成プロジェクトのねらい>

県内のクラブチーム等で陸上競技に取り組んでいる子ども達がトップアスリートとのふれあいを通して陸上競技に対する姿勢や考え方、技術を学び、夢を抱き、目標を持ち、迎える

2031年奈良国民スポーツ大会への競技力向上の取り組みとしたい。

具体的には、中学校での陸上競技につながるようなスプリント練習、様々な種目に対応できるハードル技術やハードル走の練習を通して陸上競技に対しての興味・関心を高める。

講師：寺田明日香選手（ジャパングリエイトグループ）

<当日の日程>

開講式 9：00～9：15

- ・奈良陸上競技協会 専務理事 山岡道弘
- ・奈良陸上競技協会 強化部長 安井 亨
- ・講師紹介・日程説明（大前洋介）
- ・寺田明日香選手から挨拶

第1部『ウォーミングアップとスプリント練習』 9：20～10：20

- 1, 全員でウォーミングアップ 場所は→トラックもしくは芝生内
- 2, 動き作り
- 3, スプリント練習

休憩 10：20～10：30

第2部『ハードルスペシャル』 10：30～11：20

- 1, ハードルドリルを通しての動き作り
- 2, ハードル走練習

閉講式 11：30～11：40

- ・奈良陸上競技協会 強化部長 安井 亨
- ・寺田明日香選手から講評とメッセージ
- ・お礼の言葉（参加選手から代表1名）
- ・記念撮影