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３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：２０２５年7月２１日（祝月）　１７：３０～２０：３０　　受付１７：００～
日没後は、照明をつけてナイター練習になります。
場所:橿原公苑陸上競技場　　雨天中止（中止の場合は当日の昼１２：００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　　3年生～6年生　　参加目標人数１２０名

講師：栗原、巽、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向上、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

＜２０２５年度　１回目のねらい＞

「伸ばそう運動能力！　みがこう自分のストロングポイント！」

１，講習会当日の内容（案）
・あいさつ　（奈良陸上競技協会 山岡専務理事）
・国民スポーツ大会へ向けてプロジェクト３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
３・４年グループ（２）　　５年グループ　　６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（４０分）　※各コーチ陣オリジナルメニュー
栗原・小林グループ
巽･森グループ
渡辺・仲井グループ
神田・泉本グループ

・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