

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・3回目)

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：2026年2月8日(日) 8:45～12:10 受付8:30～

場所：奈良県立添上高等学校複合体育館

対象：県内陸上クラブチーム 3年生～5年生

講師：栗原、赤松、仲井、渡辺、小林、神田、泉本、森、 総務 江島、大前

<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確認、個々の選手の可能性の拡大
- ・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

<3回目のねらい>

「春に向けて体力・運動能力アップ！ 体育館で様々な運動を経験しよう」

ー 添上高校陸上部のお兄さん、お姉さんと一緒に運動し、教えてもらおうー

☆講習会当日の流れ・内容

8:00 添上高校体育館前スタッフ集合 スタッフ打ち合わせ

8:30 全体受付 体育館前(担当：江島・大前)

8:45 開始式 挨拶(安井強化部長・大前) 体育館内フロア

9:00～11:20 3グループに分かれる(40分でローテーション・休憩随時)

A・・・ENJOY！リズムジャンプ(栗原・小林)

B・・・動いて燃やせ！アツイ冬(横山・大西)

C・・・コーンリレーでダッシュ！ダッシュ！ダッシュ！(仲井・渡辺)

11:30～ 3グループ対抗インドアリレー大会

11:55～ 解散式(各グループで講師・高校生から缶バッジプレゼント・来年度の予告)

☆その他

**体育館シューズを必ず用意して下さい。**

各チームの引率指導者で子ども並べや器具等の準備の手伝いをお願いします。

適宜休憩・水分補給を入れて行って下さい。

申込時に3グループ(ABC)に分けておいて下さい(学年・男女混合で)

**参加者全員に素敵な修了記念缶バッジプレゼント！**