

平成23年度 大分陸上競技協会 ジュニア練習会実施要項

1. 目的 意欲あるジュニア層の競技者を対象とし、基礎から専門種目の練習を継続して行うことにより競技力向上を図る。
2. 主催 大分陸上競技協会 強化部
3. 種目 短距離、ハードル、中長距離、走高跳、走幅跳、砲丸投 棒高跳
4. 対象 小学3年生～高校3年生（初心者、上級者を問いません）
5. 期日 全10回
※ 11/23, 12/10, 12/17, 12/23, 1/7, 1/21, 1/28, 2/18, 3/3, 3/17
6. 会場 大分市営陸上競技場
7. 練習時間 8：30～ 9：00 受付（コーチミーティング9：00～）
9：00～ 9：15 ストレッチ・コンディショニング講習
9：15～12：30 ブロック別練習
～13：00 片付け、終了
8. 参加料 3,500円（スポーツ保険料込み）
当日のみ参加者 500円（お釣りのないように入れてください。）
9. 練習内容 ①小学3年生～5年生・初心者＝陸上競技につながる動き作り
②小学6年生・中学初心者＝自分の体力にあった種目探しと基礎練習
③中学生～高校生＝専門的な練習と基礎・基本の習得
10. 指導者 大分陸協強化部員を中心に各種目1～3名の指導体制
11. 確認事項 参加に当たっては下記の事項に沿うことを確認の上お申し込みください
① 意欲を持って練習会に参加できる者。
② 保護者と顧問の同意を得られた者。
12. 申し込み 別紙申込書に必要事項を記入の上、下記まで郵送、またはFAX、またはメールでお申し込み下さい。締め切りは11月11日（金）です。
申込先（小学生）satanaka@grace.ocn.ne.jp（担当：新日鐵 田中繁さん）
携帯090-1361-0781 FAX097-547-9566
（中学・高校）koki1009win@yahoo.co.jp（城東中 竹下）
携帯 090-8229-4197 城東中 FAX097-558-9957
13. 問合せ先 強化部ジュニア練習会担当 大分市立城東中学校 竹下 幸喜
（携帯）090-8229-4197
14. その他 参加料は、1回目の練習会時に学校・チームでまとめて納入してください。
1回目の練習会は9：00から開講式を、10回目は12：00から閉講式を行います。