

令和 5 年度 宮城県中学校体育連盟陸上競技専門部強化事業

(第 1 回 宮城県中体連陸上専門部 陸上教室) 実施要項

- 1 目的 ・「スポーツ宮城」の実現と本県スポーツの飛躍的な発展をめざし、その中心となる宮城県の中学生選手の育成を図る。
・陸上競技を通し、心身の鍛練と健全な人格形成を図る。
・陸上競技各種目の練習方法の指導を行う。
- 2 主催 宮城県中学校体育連盟陸上競技専門部
- 3 主管 宮城県中学校体育連盟陸上競技専門部（強化部）
- 4 期 日 令和5年11月3日（金）
- 5 会 場 キューアンドエーススタジアム 補助競技場 投擲場 〒981-0122 宮城郡利府町菅谷館 4 0 - 1 TEL:(022)356-1122
- 6 日 程 9：15～ 受付【補助競技場前広場】
9：30～ 開講式【補助競技場前広場】
10：00～ 各ブロック練習開始
12：00 ブロック毎練習終了
12：00～ 閉講式（ブロックごと）
- 7 内 容 短距離，中長距離，ハードル，跳躍（棒高跳，走高跳，走幅跳），投擲（砲丸投）
の基本的な練習方法の指導。
冬期など，短い練習時間で効果的な練習（特に専門的体力・技術）の向上を目的とした指導。
- 8 対 象 宮城県内に所属する中学生（誰でも参加可能），および強化指定選手
- 9 指導者 宮城県中体連陸上専門部強化スタッフ
- 10 参加者が持参する物 (1)試合，練習用具一式(2)筆記用具 (3)その他各自の必需品
(4)棒高跳びは各自のポール，投擲は女子は鉛球と砲丸
- 11 参加料 (1)受講料として一人300円（1回目陸上教室の資料代，競技場使用料の一部として）
を徴収させていただきます。（ただし強化指定選手は無料とする）
- 12 参加方法 (1)別紙エクセルファイル申し込み用紙をダウンロードして，必要事項を明記しEメールにて申し込み願います。申し込みファイルは宮城県中体連陸上専門部のホームページにアップしてあります。参加条件として必ず顧問（学校担当者）にも来場して頂きます。申し込みシートに当日引率される責任者名を必ずお書きください。ファイル名は【 中.xlsx】をお願いします。

申込先アドレス：saisen0108@sendai-c.ed.jp

- (2)申し込み後，返信メールにて受付完了としますので，返信がない場合は寺岡中齋藤踐太まで問い合わせください。連絡は携帯もしくはFAXをお願いします。
- (3)申し込み期日 令和5年10月26日（木） 17：00まで
- 13 その他 (1)主催者側で保険はかけません。けが等が発生した際は各学校で加入している保険での対応をお願いします。
(2)駐車場は第5・6・円形駐車場をご利用ください。（バスは第6駐車場をお願いします）
(3)第2回陸上教室は12月16日（土）9：00から同じ会場・時間帯で実施します。
(4)問い合わせ先 仙台市立寺岡中学校 齋藤 踐太