

令和 7 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 7 年 1 1 月 8 日（土）
- 5 会 場 キューアント・エスタジアム メインスタジアム 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 : 1 5 ～ 9 : 3 0 受付【メインスタジアム正面入り口】
 - 9 : 4 0 ～ 開講式【雨天走路】
 - 1 0 : 0 0 ～ 各ブロック練習開始
 - 1 2 : 0 0 ブロック毎練習終了
 - 1 2 : 0 0 ～ 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、投擲はデインボールと砲丸
- 11 参加料 (1) 受講料として 一人 5 0 0 円（1 回目陸上教室の資料代、競技場使用料の一部として）
を受付にて徴収させていただきます。
- 12 参加方法 (1) **第 1 回の練習会は事前申込は必要ありません。**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、必要事項を明記し当日の受付にて提出願います。申し込み用紙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。申し込み用紙に当日引率される責任者名を必ずお書きください。
- 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 駐車場でお願いします）
(3) 第 2 回陸上教室は 1 2 月 6 日（土） 9 : 0 0 から同じ会場・時間帯で実施します。
(4) 問い合わせ先 石巻市立山下中学校 安齋 彰悟
FAX.022-594-6228 携帯 080-3339-4461