

第4回・第5回中高合同ハードル練習会

1 目 的

(1) 基礎技術の徹底と基礎体力の向上を目指す

ハードルに関する「基礎基本」についての練習を実施します。

各学校でも実施できる内容を行います。

(2) 基礎基本の定着のもと、実践的な動きの習得、記録の向上を目指します。

(2) 継続的な練習環境を整える

中学生から定期的に練習会を実施することで、ハードル技術がより定着することをめざします。また、高校でも競技を続けたいという選手たちのモチベーション維持になることも期待しています。

2 対 象 中学1年生 ～ 高校3年生

※ 今回は基礎基本の動きを主に練習するグループと実践的な練習を行うグループに分かれて実施する予定です。

3 日 時

第4回	2024年	1月13日(土)	14:00 ～ 17:00
第5回	2024年	1月27日(土)	14:00 ～ 17:00

4 場 所 山口県立西京高等学校 グラウンド

5 指 導 者 金子 竜二 (西京高校 国体強化スタッフハードル担当)

6 申込方法

第4回 1月12日(金)までにメールにて学校名、参加者をご連絡ください。

第5回 1月26日(金)までにメールにて学校名、参加者をご連絡ください。

〔 申込先 〕 yoshihiroogawa0331@gmail.com

小川 佳宏 (光高校 県高体連競技力向上委員長 山口県国体女子監督)

7 持 参 物 練習道具、飲料、タオル、着替え等

※ スパイクについては、オールウェザー用と土用のどちらも準備して下さい。なお、ない場合は土用を持参してください。

8 そ の 他 選手のみ参加でも構いませんが、その場合は必ず顧問、保護者の了承を得たうえで参加させてください。

9 問合せ先 山口県中学校体育連盟

陸上競技部専門委員長 前原大地 090-1874-8151