

2024.12

## 第4回・5回・6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

3 日時 第4回 2025年 1月11日(土) 14:00 ~ 17:00

第5回 2025年 1月25日(土) 14:00 ~ 17:00

第6回 2025年 2月 8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10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24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6回 2月 7日(金)までにメールにて学校名、参加者をご連絡ください。

毎回申込をされても、まとめて申込でも構いません。その旨をメールでお伝えください。

{ 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)

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