

2025.12

第2回 中高合同ハードル練習会

～ 清山ちさと選手（いちご）による指導・実演 ～

- 1 目 的 女子100mHで日本歴代3位の12秒77を樹立され、日本を代表するハードラーとして活躍されている清山ちさと選手をお招きし、トップアスリートの実技を間近に見ることや実技指導を受ける中で、競技に対するモチベーションの向上、ハードル技術の向上を図る。
- 2 対 象 中学1年生 ～ 高校3年生
- 3 日 時 2025年 12月20日（土） 10:00 ～ 13:00
- 4 場 所 山口県立西京高等学校 グラウンド
- 5 指 導 者 清山ちさと （株式会社いちご） 100mH 12秒77（日本歴代3位）
金子 竜二 （西京高校 山口県国スポ強化スタッフ）
- 6 申込方法
12月17日（水）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）
※ 申込様式はありません。
- 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

トップアスリートから学ぶ良い機会だと思います。

練習見学だけでも構いませんので、多くのご参加をお待ちしております。