

2026.1

## 第3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) 繙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 2026年 1月24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 山口県国スポ強化スタッフ)

### 6 申込方法

1月23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)

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 選手のみの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