

## 2021年度 尼崎市陸上競技協会 中長距離練習会 実施要項

- 1 主催 尼崎市陸上競技協会
- 2 後援 尼崎市教育委員会 尼崎市体育協会 (公財)尼崎市スポーツ振興事業団
- 3 趣旨
  - ・地域の中学生・高校生への中長距離種目の普及ならびにレベルの向上を目指す。
  - ・学校や世代を越えて交流を深め、人間的な成長を促す。
  - ・少子化で競技人口が減少する中、大勢で練習に取り組む環境を確保する。
- 4 内容
  - ・基礎・基本練習を軸として「ロスなく上手く走るコツをつかむ」ことを目指す。
  - ・jog 中心の基本的な練習に取り組ませ、長く走ることに慣れる。
- 5 場所 尼崎市記念公園陸上競技場(ベイコム陸上競技場)
- 6 対象
  - ・阪神間の中学・高校に通う選手。阪神間以外は要応談。
  - ・レベルに合わせて指導致します。
- 7 参加料
  - I 期・II 期
    - 中学生 1500円(障害保険加入代金を含む)
    - 高校生 2000円(障害保険加入代金を含む)
  - III 期
    - 中学生 1000円(障害保険加入代金を含む)
    - 高校生 1500円(障害保険加入代金を含む)

\* 申込みは随時受付。 I 期・II 期は12回、III 期は8回で実施予定。

- 8 申込方法 所定の用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込むこと。  
申し込み書(コピー可)と参加料を持参してください。  
**※途中申込可。お気軽にご相談ください。**
- 9 問い合わせ 〒660-0802 猪名寺3-1-1 県立尼崎稲園高等学校内 仙台 幹雄  
県立尼崎稲園高校 事務室 (06)6422-0271 Fax(06)6422-0272
- 10 練習内容 <基礎練習>姿勢・ストレッチ・walk 練習・補強・etc・・・季節により変化あり。  
※グループは中学・高校能力別グループ編成。距離は自分で調節可。  
※中距離選手:jog 後、スピード練習可。  
**【初心者メニュー】**  
例:2020 年度 初心者グループ(5 分 walk+5 分 jog)×3set  
芝生 freejog・補強・体づくり・walkJog・etc・・・快調走など  
※高校生が中心に練習をリード致します。

## 11 実施日

	I 期	II 期	III 期	時刻
第1回	4月13日(火)	9月7日(火)	11月30日(火)	17:00~19:00
第2回	4月20日(火)	9月14日(火)	12月14日(火)	17:00~19:00
第3回	4月27日(火)	9月21日(火)	1月11日(火)	17:00~19:00
第4回	5月11日(火)	9月28日(火)	1月18日(火)	17:00~19:00
第5回	5月18日(火)	10月5日(火)	1月25日(火)	17:00~19:00
第6回	5月25日(火)	10月12日(火)	2月1日(火)	17:00~19:00
第7回	6月1日(火)	10月19日(火)	2月8日(火)	17:00~19:00
第8回	6月8日(火)	10月26日(火)		17:00~19:00
第9回	6月15日(火)	11月2日(火)		17:00~19:00
第10回	6月22日(火)	11月9日(火)		17:00~19:00
第11回	6月29日(火)	11月16日(火)		17:00~19:00
第12回	7月13日(火)	11月24日(水)		17:00~19:00
予備日			3月8日(火)	15:00~17:00
予備日			3月15日(火)	15:00~17:00
予備日				15:00~17:00

### ※2021年度 尼崎中長記録会の日程

第1回 5月21日(金) 第2回 6月25日(金) 第3回 7月16日(金)  
 第4回 9月10日(金) 第5回 9月24日(金) 第6回 10月8日(金)  
 第7回 10月29日(金) 第8回 11月13日(土)

※記録会は兵庫県登録選手のみ参加可。

12 実施時間 17:00 全体集合・グループ分け  
 17:15 up→練習開始  
 19:00 解散

※17時から競技場入場可。到着した生徒は各自で競技場内でupしてください。

13 その他 ・**尼崎中長記録会**に各期1回無料で参加できます。第I・II期のみ有効。参加の際は必ず記録会招待券に必要事項を記入し受付で手続きをして下さい。  
 ・練習会中の負傷等については、応急処置はしますが、その後の処置についてはスポーツ傷害保険の定めるところとします。  
 ・申込に伴う選手の個人情報、練習会の目的以外に使用することはありません。ただし、練習内容が新聞やHP等に掲載されることがあります。

14 お願い ・自分から積極的に練習に参加すること。  
 ・練習には**ユニフォーム**を持参すること。  
 ・指導者の話をしっかりと聞くこと。  
 ・みんなで声を掛け合い、よい練習ムードを自分達で作りに上げること。  
 ・体調不良の場合は無理せずに欠席してください。次回お待ちしております。

15 練習会の詳細はこちらをご覧ください！

アドレス <http://www.haaa.jp/~ama/>

尼崎市陸上競技協会 HP のトップページ、「中長練習会」をクリック

2021年度 尼崎中学生・高校生中長距離練習会申込書

申込日 年 月 日

氏名		登録番号(陸連登記者のみ記入)			
学校名		学年		性別	男・女
住所	〒				
TEL	( ) -	生年月日	年 月 日	血液型	
保護者氏名		印	緊急連絡先Tel		

年度  I ・ II ・ III 期(該当するローマ数字に○をつけてください) の  
練習会受講を申し込みます。

※途中参加申込可。代金を添えて申込ください。

領 収 書

年 月 日

\_\_\_\_\_  
中学校・高等学校

\_\_\_\_\_  
様

金 \_\_\_\_\_ 圓也

但し、 年度  I ・ II ・ III 期 尼崎中長距離練習会参加料として上記正に領収いたしました。

尼崎市陸上競技協会  
会長 廣安 忠敏

尼崎中長距離記録会 招待券

年 月 日

尼崎中長練習会 会 員 \_\_\_\_\_ 様

第( )回 尼崎中長距離記録会に招待致します。

※当日は必ずこの招待券を持参し、チケットと交換してください。

※このチケットは第 I ・ II 期のみ有効です。

尼崎市陸上競技協会  
会長 廣安 忠敏