２０２３年度 尼崎市棒高跳練習会実施要項
〈中学生・高校生・大学生〉

１ 主催　　尼崎市陸上競技協会

２ 趣旨　　・競技人口が比較的少なく、専門の指導者がいない選手のための練習環境を作り、地域の中学生・高校生への棒高跳の普及、ならびにレベルの向上を目指す。

・競技を通じて、学校や世代を越えた集団の中で交流を深め、人間的な成長を促すために、発達段階に応じた指導を目指す。

３ 内容　　・棒高跳における基本的動作の重要性の認識を目指す。

・専用マットで、恐怖感の排除に徹し、棒高跳の技術や空中感覚の習得を目指す。

・ゴムバーを用いての跳躍練習を中心に行い、パフォーマンス、記録向上を目指す。

４ 場所　　ベイコム陸上競技場

５ 対象　　**尼崎市内の中学、高校、大学に通っている生徒**

６ 参加料　　中学生　　１５００円

（保険料込）　　高校生・大学生　　２０００円

７ 申込方法　　下記、所定の用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて申し込むこと。

中学生、高校生は保護者印を忘れずに押印すること。

参加する一番最初の練習会で、用紙と参加料を持参してください。

途中申込も可。ただし、参加料の減額等はありません。

８ 問い合わせ　　〒６６０－０８０２ 尼崎市長洲中通２－１７－４６

TEL ０６－６４８８－５３３５　　FAX ０６－６４８８－５３３７

県立尼崎小田高等学校 陸上競技部顧問　山 本 洋 介　宛

９ 指導者　　那須 眞由 （籠谷）　　吉田 朋也 （園田中学校）

山本 洋介 （尼崎小田高校）

１０ 内容　　【経験者メニュー】

①ぶら下がり、Jogぶら下がり

②ポールワーク（突っ込み、振上げ、倒立など）

③ピット練習≪２・４・６・８歩・全助走≫

※全助走においては選手の能力に応じて適切な歩数の指導

【初心者メニュー】

①ぶら下がり、Jogぶら下がり（直走路にて）

②ぶら下がり、Jogぶら下がり（砂場にて）

③ポールワーク（突っ込み、棒幅跳）

※慣れてきたら、ピットに入り実際の跳躍に近づけていく

１１　実施日

回数	実施日	実施時間	備考
第1回	4/12(水)	17:00～19:00	
第2回	4/19(水)	17:00～19:00	
第3回	***4/26(水)***	***16:00～21:00***	***記録会①***
第4回	***5/10(水)***	***16:00～21:00***	***記録会②***
第5回	5/17(水)	17:00～19:00	
第6回	5/24(水)	17:00～19:00	
第7回	5/31(水)	17:00～19:00	
第8回	6/7(水)	17:00～19:00	
第9回	***6/14(水)***	***16:00～21:00***	***記録会③***
第10回	6/21(水)	17:00～19:00	
第11回	6/28(水)	17:00～19:00	
第12回	7/5(水)	17:00～19:00	
第13回	7/12(水)	17:00～19:00	
第14回	***8/1(火)***	***8:00～15:00***	***記録会④***
第15回	***8/8(火)***	***8:00～15:00***	***記録会⑤***
第16回	9/6(水)	17:00～19:00	
第17回	9/13(水)	17:00～19:00	
第18回	9/20(水)	17:00～19:00	
第19回	9/27(水)	17:00～19:00	
第20回	10/4(水)	17:00～19:00	
第21回	10/11(水)	17:00～19:00	
第22回	10/25(水)	17:00～19:00	予備日

１２　実施時間

17:00　準備･集合･出欠確認･ミーティング

17:10　練習開始

18:40　片付け・Ｃ－ｄｏｗｎ

18:50　集合・ミーティング・解散

※１７時までは競技場に入らないでください。

※ 時間に余裕がある選手は、ストレッチや動きづくりを行う。

１３　備考

・練習会中の負傷・事故等については、応急処置は行いますが、その後の処置についてはスポーツ障害保険の定めるところとする。

・予定日を天候や、各校の都合に合わせて、変更・中止することがあります。

１４　その他

・尼崎市内の選手から近畿・全国大会出場者が出るように積極的に取り組む。

・練習には、原則として各校で準備したポールを持参して使用する。

・指導者からの指示・指導だけでなく、自ら疑問をぶつける姿勢を持つ。

・中・高・大で協力して、良い練習の雰囲気を選手たちで作る。

・体調不良や故障の場合は、無理をせずに顧問の先生に連絡をしてもらうこと。

2023年度　尼崎市棒高跳練習会　申込用紙

※ 途中参加可。

※ 参加する最初の練習会で、この用紙と代金を添えて申し込んでください。

中学生 1500円　高校生・大学生 2000円

要項を確認し、練習会の受講を申し込みます。

申込日 2023 年　　月　　日

氏名		**性別**	
学校名		**学年**	
住所		**血液型**	
TEL		**生年月日**	**西暦　　年　月　日**
保護者氏名	**印**	**緊急 TEL**	

領収書

2023 年　月　日

中学校・高等学校・大学

_____

様

_____

金　　圓也

但し：2023年度尼崎市棒高跳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