平成29年度　尼崎市陸上競技協会　中長距離・棒高跳練習会　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。

　　　　　　　　　○競技人口が比較的少なく、専門の指導者がいない選手の練習環境をつくり、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。さらに、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

階に応じた一貫指導を目指す。

４　内　　容　　 ＜中長練習会＞

①基礎・基本練習を軸にとして「ロスなく上手く走るコツをつかむ」ことを目指す。

　 ②jog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。

　　　　　　　　　＜棒高跳練習会＞

　　　　　　　　 ①棒高跳びにおける基本的動作の重要性の認識を目指す。

②安全面に優れたマットを用いて恐怖感の排除に徹し、棒高跳び特有の高度な技術や空

中感覚の習得を目指す。

③試合期には、ゴムバーを用いての跳躍練習を中心に行い、高いパフォーマンス、記録

向上を目指して練習に取り組ませる。

５　場　　所　　　尼崎市記念公園陸上競技場（ベイコム陸上競技場）　　TEL 06-6401-3245

６　対　　象　　 ＜中長練習会＞

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。

　　　　　　　　　＜棒高跳練習会＞

尼崎市内の中学、高校、大学に通う生徒を中心とする。

７　参加料　　　 ＜中長練習会、棒高跳練習会ともに＞

中学生　1,500円(保険料を含む)

高校生　2,000円(保険料を含む)

　　　　　　　　　　※申込みは随時受付。　Ⅰ期・Ⅱ期ともに１２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　　＜中長練習会＞

〒661-0981　尼崎市猪名寺3-1-1　県立尼崎稲園高等学校　内　　仙台　幹雄

Tel(06)6422-0271　Fax(06)6422-0272

　　　　　　　　　＜棒高跳練習会＞

〒661-0983 尼崎市口田中2-8-1　尼崎双星高等学校　小林義　宛

Tel(06)6491-7000 　　Fax(06)6491-7042

１０　練習内容　＜中長練習会＞

【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：H28年度　初心者グループ（5分walk＋5分jog）×3set

　　　　　　　　　　　　　　　　　芝生freejog・補強・体つくり・walkJog・etc・・・快調走など

　　　　　　　　 ※高校生が中心に練習をリードいたします。

　　　　　　　　＜棒高跳練習会＞

　　　　　【全員共通メニュー】＊ 初心者も含む。

① ２ 人組み基本動作(2 パターン)

② ポールワークぶら下がり、ｊ ｏ ｇ ぶら下がり

③ピット練習<2 歩･4 歩･6 歩･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。

＊初心者においては，全助走のみ省く。

④ 振り上げ練習

【経験者メニュー】＊ 試合経験のある選手対象

①全助走でゴムバーをかけての跳躍練習

②短く柔らかいポールを使用しての空中動作練習

１１　実施日　※ただし、棒高跳び練習会は、10月24日（火）で終了

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ⅰ期 | Ⅱ期 | Ⅲ期 | 時刻 |
| 第 １回 | ４月１１日（火） | ９月　５日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第 ２回 | ４月１８日（火） | ９月１２日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第 ３回 | ４月２５日（火） | ９月１９日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第 ４回 | ５月　２日（火） | ９月２６日（火） | 競技場改修工事のため、第Ⅲ期は実施しない。 | 17:00～19:00 |
| 第 ５回 | ５月　９日（火） | １０月 ３日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第 ６回 | ５月１６日（火） | １０月１０日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第 ７回 | ５月２３日（火） | １０月１６日（月） |  | 17:00～19:00 |
| 第 ８回 | ５月３０日（火） | １０月２４日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第 ９回 | ６月　６日（火） | １１月　１日（水） |  | 17:00～19:00 |
| 第１０回 | ６月１３日（火） | １１月　７日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第１１回 | ６月２０日（火） | １１月１４日（火） |  | 17:00～19:00 |
| 第１２回 | ６月２７日（火） | １１月２１日（火） |  | 17:00～19:00 |

***※平成２９年度　尼崎中長記録会の日程***

　　　第１回　　 ５月１９日（金）　第２回　　　６月２３日（金）　第３回　　７月１４日（金）

　　　第４回　 　９月　８日（金）　第５回　　　９月２２日（金）　第６回　１０月　６日（金）

　　　第７回　 １０月２７日（金）　第８回　　１１月１１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・ミーティング

　　　　　　　　　　１７：１０～　　up→練習開始

　　　　　　　　　　１８：４０ 　　 C-down　および片付け

　　　　　　　　　　１８：５０　　　全体集合・ミーティング

　　　　　　　　　　１９：００　　解散

※***１７時から競技場入場可。到着した生徒は、各自競技場内でupしてください。***

１３　その他　　＊**尼崎中長記録会**に各期１回無料で参加するできます。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ください。

　　　　　　　　＊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は、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。

＊競技場では中長距離の練習会を同時に行っています。バックストレートのみ使用し練習

します。

＊練習予定日を指導者の都合や天候によって中止・変更することがあります。また練習内容

　についても変更することがあります。

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下さい！

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

平成29年度　　尼崎中学生・高校生中長距離練習会申込書

申込日　H　　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 | 〒 | | | | | | |
| Ｔ Ｅ Ｌ | （　　　）　　　　－ | 生年月日 | 年　　月　　日 | | | 血液型 |  |
| 保護者氏名 | 印 | 緊急連絡先℡ | |  | | | |

平成２９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

H　　年　　月　　日

　　　　　　　　　中学校・高等学校

　　　　　　　　　　　　　　　　　様

金　　　　　　　　　　　　圓也

但し、平成２９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

　　H　　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

平成29年度　尼崎市棒高跳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。

申込日　H２９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 | 〒 | | | | | | |
| Ｔ Ｅ Ｌ | （　　　）　　　　－ | 生年月日 | 年　　月　　日 | | | 血液型 |  |
| 保護者氏名 | 印 | 緊急連絡先℡ | |  | | | |

|  |
| --- |
|  |

領　収　書

H２９年　　月　　日

　　　　　　　　　中学校・高等学校・大学

　　　　　　　　　　　　　　　　　様

金　　　　　　　　　　　　圓也

但し、平成２９年度　尼崎中学生・高校生・大学生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