

2019 石川県陸上競技記録会

兼 第74回国民体育大会石川県予選競技会 (第1回のみ)

1. 主催 一般財団法人 石川陸上競技協会 強化部 普及部
 2. 期 日 第1回 2019年 6月 1日 (土) 【9時00分 競技開始予定】
 第2回 2019年 9月 7日 (土) 【9時00分 競技開始予定】
 第3回 2019年12月14日 (土) 【9時00分 競技開始予定】
 3. 会 場 石川県西部緑地公園陸上競技場 <金沢市袋島南136 TEL 076-267-2411>
 4. 競技種目

(※小学生が出場できるのは5・6年生とし、男女100mと男女走幅跳、第1回混合リレー1チーム。第2回は男女リレー。第3回1000mです。各クラブ・各学年5名以内とする。)

男女トラック

	100	400	800	1000 <small>小学生のみ</small>	1500	3000	5000	110JH	100H	100YH	3000W	5000W	400R	400R <small>小学生</small>	1600R
第1回	○	○	○					○	○	○	○		○	混合リレー ○	
第2回	○	○			○			○ 110Hも 実施	○	○	○		○	男子・女子リレー ○	
第3回				○	○	○	○				○	○			○

男女フィールド *投擲種目は一般用と高校生、中学用に分けて実施する。

	走高跳	棒高跳	走幅跳 <small>小学生のみ</small>	三段跳	砲丸投	円盤投	やり投	ハンマー投
第1回	○	○	○	○	○	○	○	
第2回	○		○	○	○	○	○	○
第3回					○	○		

5. 参加出場資格 2019年度一般財団法人石川陸上競技協会登録競技者であること。(県外選手は参加できない)
 ★未登録者は下記で手続きを行うこと

手続き先 〒921-8833 石川県野々市市藤平144-5
 一般財団法人石川陸上競技協会事務局 中村奈美 宛
 TEL/FAX076-227-9410
 メール: spus4229@spice.ocn.ne.jp

6. 参加料 (1種目・1チーム) ※小学生のリレーはクラブチームのみとし、学校単位は参加できない。

区分	一般	一般 (リレー)	中高生登録	中高登録 (リレー)	小学生	小学生 (リレー)
石川県 登録	500円	1,000円	500円	1,000円	300円	500円

☆参加料は、当日持参してください。当日参加料を支払いができない場合は参加を認めないことがある。

7. 申込方法 締切日 第1回 2019年 5月18日 (土) 必着 期限厳守
 第2回 2019年 8月24日 (土) 必着 期限厳守 → 28日(水)まで延長
 第3回 2019年11月30日 (土) 必着 期限厳守

様式 石川陸協ホームページ記載の参加申込書一覧表に該当事項を明記し(自己最高 or パーソナルベスト)、下記のアドレスまで必ずメールで申し込むこと。(個票は不要)
 高校生・中学生は学校長の出場承認印を押印した一覧表を大会当日までに提出すること。

石川県立大聖寺高等学校 油谷 憲治 先生 まで
 kenkirokukaiishikawa@yahoo.co.jp

※石川陸協HPより石川県記録会用の申込書をダウンロードして下さい。

8. 競技日程及び競技場の注意等は、後日（大会1週間前）石川陸上競技協会ホームページで発表します。

9. 参加校の顧問の方には、審判協力をしていただきます。補助員の協力もお願いします。

競技会終了後 練習会（60分）希望者。 16：30～17：30

※第3回は、15：00～16：00

*練習会参加できるのは、中学生以上となります。

練習会内容（予定）※人数等により変更する場合があります。

第1回 短距離（スタート技術）

障 害（ハードル基本ドリル）

中距離（ペース走）

競 歩（基礎ドリル）

棒高跳（基礎練習）

走高跳（短助走ドリル）

三段跳（踏切動作）

砲丸投（投げ方の基礎）

円盤投（投げ方の基本）

やり投・ジャベリック（基礎ドリル）

ハンマー投（投げ方の基本）

第2回 短距離（バトン技術）

障 害（スタートから1台のアプローチ）

中距離（ペース走）

競 歩（ストローク）

走高跳（短助走ドリル）

三段跳（助走ドリル）

砲丸投（投げの基本動作）

円盤投（投げ方の基本動作）

やり投・ジャベリック（短助走ドリル）

ハンマー投（投げ方の基本動作）

第3回 短距離（冬期トレーニングに向けて）

障 害（冬期トレーニングに向けて）

中距離（ペース走）

跳 躍（冬期トレーニングに向けて）

競 歩（ストローク）

砲丸投（冬期トレーニングに向けて）※室内シューズ必要

円盤投（冬期トレーニングに向けて）※室内シューズ必要

やり投・ジャベリック（冬期トレーニングに向けて）※室内シューズ必要

ハンマー投（冬期トレーニングに向けて）※室内シューズ必要