

(一財) 石川陸上競技協会強化部 令和5年度 強化練習会

Summer Practice Meeting

兼 中学生対象ハンマー投体験講習会

- 主催 (一財) 石川陸上競技協会 強化部
共催 石川県高体連陸上競技専門部競技力向上委員会
- 日時 令和5年8月11日(金・祝)
受付 8:30~(開門時間 8:00) 受付:メイン競技場ロビー内
【※8:40~8:50コーチミーティング】
開講式 9:00(ブロック別開講式・準備) 練習開始時間 9:10予定
終了予定 11:30~11:50 (ブロック別閉講式・片付け・清掃)
- 場所 西部緑地公園陸上競技場(晴天・雨天)及び競技場周辺
- 経費 参加費100円 ※受付時に領収書が必要であれば連絡してください。
- 形態 各ブロック別練習(開講種目・担当強化コーチ(案))

※競歩ブロック・混成ブロックは、実施なしとします。

- 短距離ブロック** (100m・200m) 中野和重(北辰中) 橋本光平(金沢商業高) 酒井卓(布水中)
荒木祐輝(北陸学院中)
(400m) 上野政英(大栄産業) 澤田雄太(金沢マラソン事務局) 吉田朋平(輪島中)
- 中距離ブロック** (800m・1500m) 中村あゆみ(金学院大附中) 仁地裕介(辰口中) 深浦隆史(星稜高)
練習内容:インターバル走
- 長距離ブロック** (3000m・5000m) 金子順也(金学院大附高) 向田匡宏(県工高) 大野諒(金学院大附中)
練習内容:ショートインターバル走(300m~400m)
- 障害ブロック** (100mH・110mH・400mH) 中村兼希(金沢西高) 吉田唯莉(金大院生)
- 跳躍ブロック** (棒高跳) 石井勇次(石川陸協) 酒井智朗(大聖寺高) 杉山翔馬(小松明峰高)
(走高跳) 大田和宏(ミント東京) (走幅跳) 斉藤智之(小松工高)
(三段跳) 辻岡夏彦(金大附属高)
- 投擲ブロック** (砲丸投) 南辰弥(鶴来高) (円盤投) 武部修一(東和中)
(ハンマー投) 遠藤克弥(穴水高) 藤原久(石川陸協)
(やり投) 南征成(金沢辰巳丘高)

- 参加対象 県内中学生・高校生希望者(※1~3年生) ※成年男女特別鹿児島国体強化候補選手。
*事前申し込み等はありません。当日、現地のメイン競技場内で受付をします。
- その他
・顧問(保護者)不在、選手のみ参加はできません。必ず顧問及び保護者の引率をお願いします。
・投擲ブロック参加選手は、砲丸やハンマー、やり等は各学校、各自持参で準備をお願いします。
・ケガ等については、(一財)石川陸上競技協会強化部で一括(保険)加入しています。
・熱中症対策のため水分や栄養、氷、帽子等、また感染対策の消毒の準備は、各学校及び各自でお願いします。

【問い合わせ】(一財)石川陸協強化部 田村智成(090-7744-9518) 辻岡夏彦(090-7083-0286)

各ブロック開講式集合場所（晴天：案）

※現段階での（晴天：案）です。最終確認は当日、ロビーで発表します。

男子 100・200	サブ100スタート	棒高跳	サブ棒高跳ピット
女子 100・200	メイン200スタート	走高跳	サブ走高跳ピット
男女 400	メイン400スタート	走幅跳	メイン走幅跳ピット
中距離	サブ室内（中央）	三段跳	サブ三段跳ピット
長距離	サブ室内（手前）	砲丸投	サブ砲丸投ピット
男子110m障害	メイン100スタート	円盤投	投擲練習場
女子100m障害	メイン100スタート	ハンマー投 （中学生ハンマー投教室）	投擲練習場
男女 400m障害	メイン100スタート	やり投	メイン芝生

※各校協力して頂けるマネージャーは、受付場所に9：00集合してください。

※集合場所について、当日変更がある場合は受付（ホワイトボード）で連絡致します。

※雨天の場合は、当日各ブロックの集合場所を受付で雨天用を配布致します。