

2023年度 (一財)石川陸上競技協会 コーチングクリニック

この度、中京大学附属中京高等学校陸上競技部監督の北村肇先生を講師にお招きして、コーチングクリニックを開催することとなりました。長年、日本高校陸上界で第一人者として指導に携わってきた経験談や指導方法について、貴重なお話を聴く機会です。

さらに、当日は今年度夏に北海道で開催された全国インターハイで活躍された中京大学附属中京高等学校の選手の皆さんも来県されます。全国トップ選手のパフォーマンスを間近にしつつ、そのメソッドを学びましょう。

1. 日時 2024年 3月 3日(日)

2. 会場 【講義】 金沢龍谷高等学校
【実技】 西部緑地公園陸上競技場サブトラック雨天走路

3. 日程 ◆金沢龍谷高等学校
受付 9:00~ 9:30
講義 9:30~11:30
(昼休憩 11:30~13:00)

◆西部緑地公園陸上競技場サブトラック雨天走路
実技 13:00~15:30

4. 講師 中京大学附属中京高等学校陸上競技部

監督 北村 肇 先生



<参加選手(予定)>

林 美希 選手(全国 IH:女子七種競技&女子 100mH 2年連続2冠)

片山 心菜 選手(北海道 IH:女子 100mH 準優勝)

向井 悠汰 選手(北海道 IH:男子 200m 準優勝)

※ 中京大中京高校の選手及び本県選手の練習によりクリニックを実施します。

5. 参加費 指導者 3,000円

選手 500円

※ ここでいう「選手」は講義・実技を見学する方です。

※ 能登地区の方は指導者・選手ともに「無料」です。

6. 申込 参加を希望される方は、下記QRコードから申し込みをして下さい。

申込〆切 2024年2月23日(金)



→このQRコードを読み込むか、直接クリックすると申し込みフォームに繋がります。

【担当】

(一財)石川陸上競技協会

普及育成プロジェクト委員長

仁地 裕介(能美市立辰口中学校)

連絡先 0761-51-3532

北村 肇（きたむら はじめ）先生

をご紹介します！！！！

中京大中京高校陸上競技部

MAX SPEED



現役時代は400mHで全国インターハイ4位入賞など活躍し、早稲田大学を経て、1983年に母校・中京大中京高校に赴任した。

競技の指導では「身体の土台作り」を徹底している。正しい姿勢をつくること、臀部および股関節の強化と柔軟性の獲得、体幹づくりを通して「正しい姿勢で力を発揮して最大スピードを向上させる」ことを大切にして指導している。これまでも多くの全国大会で輝かしい成績を収めた選手を輩出している。

また、中京大中京高校陸上競技部の指導だけではなく、年間を通して全国各地からの合同練習を通して陸上競技に関わる人の競技力や人間力向上に尽力されている。その際、「教えることができる＝理解している」を大切にして自校の選手が他校の選手を指導するという独自のスタイルを取り入れている。

「陸上競技が好きになり、基礎的な動きを理解できる卒業生が、将来は教員や指導者になって陸上競技に携わる」ことが北村肇先生の信念である。

◆令和以降の全国インターハイの主な実績

令和元年 沖縄インターハイ

男子総合準優勝

男子400mR優勝（大会新） 男子1600mR2位 女子400mR2位

馬場勇一郎：800m3位

令和3年 福井インターハイ

女子総合優勝

女子400mR優勝 女子1600mR準優勝

高橋遼将：400mH優勝 横井太翔：やり投2位 青山理奈：800m優勝

倉橋美穂：100m3位 藏重みう：200m3位

令和4年 徳島インターハイ

女子総合優勝（3度目）

女子4×100mR優勝 男子4×100mR3位

藏重みう：100m優勝 林美希：100mH優勝・七種競技優勝

令和5年 北海道インターハイ

林美希：100mH優勝・七種競技優勝（2年連続2冠！）

片山心菜：100mH準優勝 向井悠汰：200m準優勝