

2024年度 尼崎市陸上競技協会 中長距離練習会 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。
- 4 内容
 - ・基礎・基本練習を軸として「ロスなく上手く走るコツをつかむ」ことを目指す。
 - ・jog 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。
- 5 場所 尼崎市記念公園陸上競技場(ベイコム陸上競技場)
- 6 対象
 - ・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。
- 7 参加料
 - I 期
 - 中学生 1500円(障害保険加入代金を含む)
 - 高校生 2000円(障害保険加入代金を含む)
 - II 期
 - 中学生 1500円(障害保険加入代金を含む)
 - 高校生 2000円(障害保険加入代金を含む)
 - III 期
 - 中学生 1000円(障害保険加入代金を含む)
 - 高校生 1500円(障害保険加入代金を含む)

*申込みは随時受付。 I 期12回、II 期12回、3期9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 〒660-0804 尼崎市北大物町 18-1 県立尼崎高等学校内 高橋秀興
県立尼崎高校 事務室 (06)6401-0643
- 10 練習内容 <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:2022 年度 初心者グループ(5 分 walk+5 分 jog)×3set
芝生 freejog・補強・体づくり・walkJog・etc・・・快調走など
※高校生が中心に練習をリード致します。

11 実施日

	I 期	II 期	III 期	時刻
第1回	4月 9日(火)	9月 3日(火)	11月26日(火)	17:00～19:00
第2回	4月16日(火)	9月10日(火)	12月10日(火)	17:00～19:00
第3回	4月23日(火)	9月17日(火)	1月 7日(火)	17:00～19:00
第4回	4月30日(火)	9月24日(火)	1月14日(火)	17:00～19:00
第5回	5月 7日(火)	10月 1日(火)	1月21日(火)	17:00～19:00
第6回	5月14日(火)	10月 8日(火)	1月28日(火)	17:00～19:00
第7回	5月21日(火)	10月15日(火)	2月 4日(火)	17:00～19:00
第8回	5月28日(火)	10月22日(火)	2月12日(水)	17:00～19:00
第9回	6月 4日(火)	10月29日(火)	3月 4日(火)	17:00～19:00
第10回	6月11日(火)	11月 5日(火)		17:00～19:00
第11回	6月18日(火)	11月12日(火)		17:00～19:00
第12回	6月25日(火)	11月19日(火)		17:00～19:00
予備日	7月 9日(火)		3月11日(火)	17:00～19:00
予備日			3月18日(火)	15:00～17:00
予備日			3月25日(火)	15:00～17:00

※令和6年度 尼崎中長記録会の日程

第1回 5月17日(金) 第2回 6月21日(金) 第3回 7月12日(金)
 第4回 9月 6日(金) 第5回 9月20日(金) 第6回 10月 4日(金)
 第7回 10月25日(金) 第8回 11月 9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
 17:15 up→練習開始
 19:00 解散

※17時から競技場入場可。到着した生徒は各自で競技場内で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下さい。
 ・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、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。

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ください！

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

