

長野県中学生トップアスリート育成指導者研修会

及び強化練習会 要項

今年度、普及強化の新たな取り組みとして、上記の指導者講習会を計画いたしました。講師に北海道陸協中学強化コーチとしてご活躍の北村裕美先生をお招きします。

全国レベルで活躍する選手を育て上げてこられたり、昨年度専門誌でトレーニング講座を執筆されたりしている北村先生から、長野と同様に冬季間に厳しい条件で選手を強化してこられた秘訣を学ぶことができる大変貴重な機会となります。1日目はジュニア部の強化選手の強化練習会を行い、練習を見学するとともに、実際にできる範囲で体験していただくことも可能です。2日目は、実技講習をメインに行わせていただきます。陸上競技を指導される皆様には、ぜひご参加いただき、指導力を高めていただければと思います。

- 1 主 催：長野陸上競技協会ジュニア部，長野県教育委員会
- 2 開催目的：中学校陸上競技指導者の指導力の養成，選手の強化
- 3 開催日時：平成30年2月3日（土） 9：30～16：30（強化練習会メイン）
4日（日） 8：30～11：00（指導者講習会メイン）
- 4 開催場所：安曇野市立豊科北中学校 体育館
- 5 参加対象：陸上競技指導者（部活動，クラブ等は問いません。中学生以外の指導者も可）
強化指定選手（選抜 ※対象選手には連絡済）
- 6 講 師：北村裕美先生（北海道陸協中学強化コーチ）

《略歴》

北海道教育大学大学院修了 現在，旭川市立緑が丘中学校に勤務

《指導歴・指導選手》

2004年から北海道陸協中学強化コーチ。ジュニアオリンピック男女ABC4×100m R優勝等，非常に高い成績を毎年あげる。また，鈴木くるみ選手（2016年のジュニアオリンピック女子A100mを11秒79で優勝）や加藤璃里香選手（同年B100m6位）を所属校にて指導。昨年度は1年間月刊陸上競技「トレーニング講座中学短距離」を担当。

- 7 内 容：陸上競技の基本的な指導方法，冬季間の室内での練習内容など

- | | | | | |
|--------|--------|--------------------|--------|------------|
| 8 日 程： | 3日 | | 4日 | |
| | 9：00～ | 受 付 | 8：00～ | 受 付 |
| | 9：30～ | 9：50 開講式 | 8：30～ | 開講式 |
| | 10：00～ | 12：00 実技講習① | 8：45～ | 10：45 実技講習 |
| | 12：00～ | 13：15 昼食・休憩 | 10：45～ | 閉講式 |
| | 13：15～ | 15：45 実技講習② | | |
| | 15：45～ | 16：00 片付け | | |
| | 16：00～ | 16：30 閉講式（質疑応答を含む） | | |

参加者は、受付後各自でアップをしておいてください。

※北村先生は、陸上競技の指導に「ビートランニング」を取り入れていらっしゃいます。今回の研修会でもそれらの練習をしていただく予定です。冬の寒さが厳しい長野県の冬期練習でも大変有効な内容になります。

- 9 その他

・実習が中心の講習会及び練習会です。特に4日は実際に活動しますので、動きやすい服装，

靴（体育館シューズ）でお越してください。

- ・飲み物等は各自持参してください。昼食は食べに出ていただくか、持参していただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・3日の強化練習会終了後、懇親会を予定しております。（安曇野市内の宿泊施設で18時頃から開催する予定）懇親会参加希望者には、詳細について連絡をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

10 申込先

指導者講習会

- ・下記問い合わせ先 峯村までメールにて申し込んでください。1月17日（水）17:00を〆切とします。厳守をお願いします。なお、メールの件名は「〇〇中（所属先）氏名 講習会申込」としてください。本文内には、以下を記入してください。

- (1)氏名（ふりがな）
- (2)所属先（学校名）
- (3)連絡先（電話番号等）
- (4)参加を希望する日にち（3日・4日・3・4日両日からお選びください）
- (5)3日の懇親会の参加の可否について

※懇親会に参加される方は、宿泊も可能です。宿泊の希望の有無もご記入ください。

- ・受講に関する連絡がある場合はメールを送らせていただきますので、確認してください。

強化練習会（3日）

- ・別紙の参加申込書に参加の可否等の必要事項を記入の上、峯村までFAXにて申し込んでください。1月17日（水）17:00〆切とします。（FAX番号については、別紙に記入しておきます）

参加選手の持ち物

練習の服装・用具，防寒着，体育館シューズ，筆記用具，昼食，飲み物，保護者参加承諾書（長野陸協 HP から各自ダウンロードする。決意の欄は手書きで記入。今後の目標や課題，今回の練習会で学びたいこと等を自分で整理するためにも，なるべく詳しく丁寧に記入をする），健康管理カード（未提出者のみ），その他練習会に必要なもの

問い合わせ先

長野陸上競技協会 普及強化委員会
ジュニア部 庶務（本講習会担当）

峯村 修平

携 帯：090-4129-2724

メール：minesyul192@yahoo.co.jp