

2018年10月19日

県内中学校長様  
〃 陸上競技部顧問様  
チーム代表・指導者様

## U16指導者講習会およびU16アスリートクリニック合同開催要項

- [主催] 日本陸上競技連盟  
[主管] 長野陸上競技協会  
[協賛] アシックスジャパン株式会社  
デンカ株式会社 (アスリートクリニック)  
[協力] 大塚製薬株式会社  
[講師] 日本陸上競技連盟派遣講師 \*3名+3名(第1日:3名、第2日:3+3名)  
[日程] **U16指導者講習会 2018年12月1日(土)午後12時30分**  
受付:12月1日(土)午前11時45分~午後12時15分まで  
**U16アスリートクリニック 12月2日(日)午前9時00分**  
受付:12月2日(日)午前8時15分~午前8時45分まで  
[会場] **長野市営陸上競技場(長野市東和田)**  
[参加者] 県内中学校指導者および中学1年生(保護者可)を対象とする  
[定員] 中学生を対象とした陸上競技指導者:50名程度 ※25名以上  
中学1年生:80名程度  
[参加費] 無料 ※参加者の保険は主催者にて加入します。

### [内容] 第1日:U16指導者講習会

参加対象:中学生を対象とした陸上競技指導者

開催種目:①ハードル ②走幅跳 ③ジャベリック・砲丸投

内容:陸上競技の基本的な理論・ルール・基本的な指導方法など

予定時間	実施内容
12:30~12:45	開講式 ・挨拶 日本陸連 氏名:日本陸連担当者 開催陸協 氏名:内山了治 ・講師紹介 日本陸連 氏名:日本陸連指導者 ・諸連絡 開催陸連 氏名:梨子田 昌央
12:45~13:30	発育発達理論講義
13:40~14:40	講習Ⅰ:ハードル(60分) 講師:日本陸連講師
14:40~14:50	休憩
14:50~15:50	講習Ⅱ:走幅跳(60分) 講師:日本陸連講師
15:50~16:00	休憩
16:00~17:00	講習Ⅲ:ジャベリック・砲丸投(60分) 講師:日本陸連講師
17:00~17:15	質疑応答
17:15~17:25	閉講式

[内 容] 第 2 日 : U 1 6 アスリートクリニック



参加対象 : 中学 1 年生および保護者、第 1 日目の指導者講習会参加者

※指導者講習会参加者は指導者として実技に参加する (指導実習)

開催種目 : ①基本の運動 ②短距離走 ③走高跳 ④走幅跳 ⑤砲丸投

内 容 : 理論講義 (発育発達)

走跳投の基本トレーニング

走跳投の種目練習

指導者:走跳投の基本的な指導法実習

予定時間	選手・指導者 (保護者)
9:00~9:15	開講式 挨拶 日本陸連 氏名:日本陸連担当者 開催陸協 氏名:内山了治 講師紹介 日本陸連 氏名:日本陸連指導者 諸連絡 開催陸連 氏名:梨子田 昌央
9:15~9:45	発育発達理論講義 (30分)
9:45~10:15	ウォーミングアップ・基本の練習 (30分) 講師:日本陸連講師
10:15~10:20	休憩 (5分)
10:20~11:20	種目練習:ローテーション① (60分) 講師:日本陸連講師
11:20~11:30	休憩 (10分)
11:30~12:30	種目練習:ローテーション② (60分) 講師:日本陸連講師
12:30~12:40	休憩 (10分) *または昼食 (60分)
12:40~13:40	種目練習:ローテーション③ (60分) 講師:日本陸連講師
13:40~13:55	クーリングダウン (15分)
13:55~14:10	閉講式 参加者お礼の挨拶 講評 日本陸連 氏名:日本陸連担当者 閉講挨拶 開催陸協 氏名:内山了治 写真撮影 (①toto バナー・②Denka バナーと共に)

\*上記日程はおおまかな案です。

\*理論講義 (発育発達) は中学生・指導者 (保護者) とも参加。

\*種目練習:ローテーション

走:「短距離」

跳:「走高跳」+「走幅跳」

投:「投擲 (砲丸投)」

\*昼食を入れる場合はローテーション②の後に昼食 (60分)。閉講式終了時刻は 15 時頃。

[持ち物] ○運動のできる服装・シューズ ○防寒着 ○雨具 ○飲み物

○昼食 (2日目のみ) ○筆記用具

[参加者募集方法]

(1) 募集期間 2018年10月20日(土)～11月23日(金)

(2) 応募方法 ①長野陸上競技協会ホームページよりエントリーファイルをダウンロードし、必要事項を入力の上、競技会同様エントリーセンターより申し込んでください。

②指導者・選手ともに定員になりしだいホームページにてお知らせいたします。

(3) 注意事項 ①指導者は原則として1日目の指導者講習会と2日目のクリニックの両日を受講できる方を募集します。(2日目に指導実践があります)

②選手は2日目のクリニックのみの参加となります。

③欠席される場合は、両日とも当日の朝9時までに担当者(酒井)へ連絡してください。

[その他] ○健康上の都合により1日目の指導者講習の際に運動ができない方で、本講習会を受講されたい場合は、担当者へ直接お問い合わせください。

○選手の引率は各校、チーム、家庭で行ってください。

[お問合せ先]

○長野陸上競技協会普及強化ジュニア部 酒井 剛(赤穂中学校) 090-2491-6059