

未来へチャレンジ！主役は君たちだ！

2031奈良国民スポーツ大会選手育成プロジェクト

日時：2023年6月25日（日） 9：00～11：30 受付8：30～

場所：橿原公苑陸上競技場 雨天中止（中止の場合は6：30時点で各チームに連絡します）

対象：県内陸上クラブチーム 1年生～4年生 参加目標人数200名

講師：栗原、横山、仲井、渡辺、小林、神田、泉本 他 普及委員会メンバー

<プロジェクトのねらい>

- ・陸上競技へのモチベーションを高める（国民スポーツ大会への意識付け）
- ・参加選手の運動能力の確認、個々の選手の可能性の拡大
- ・仲間意識を育てる（みんなでやろう！）
- ・指導者の育成、情報交換

<1回目のねらい>

「みんなで楽しく体を動かし、いろいろな動きやゲームを楽しんでみよう」

1. 講習会当日の内容

- ・あいさつ（山岡専務理事）
- ・国民スポーツ大会へ向けての話（安井強化部長）
- ・参加者をグループ分け（学年で分ける）
 - 1・2年グループ
 - 3・4年グループの2グループか1・2年と3年、4年の合計3グループ
- ※参加募集締め切り後に人数を見て学年のくくりを考えます。（基本的に学年グループ）
- ・ウォーミングアップ→動き作り（1時間）→参加人数を見て各コーチに工夫してもらいます。
 - 鬼ごっこ、なわとび、競争ゲーム
 - リズム系のジャンプ・動き（スキップ、ケンケン等）
 - ラダー、ミニコーン等器具を使った動き
 - ドッジボール、フリスビーなど投げる系の遊び
- ・種目経験（1時間）
 - ハードル、走り幅跳び、ジャベリックボール投げ
 - 走り高跳び
- ・クーリングダウン（15分） まとめと次回の予告