

2022年度（一財）奈良陸上競技協会強化部主催小学生陸上競技実技講習会

期日：2023年1月29日（日）

- 8時30分 集合（駐車場は添上高校グラウンド内 当日は校門から案内係が立ちます）
- 8時45分 開始式
- 8時55分 練習場所に移動
- 9時00分 練習開始
- 11時50分 練習終了
- 11時55分 解散式

場所：奈良県立添上高校陸上競技場（雨天 同校複合体育館、ピロティアー）

内容

- ・専門的な練習に特化せずに基本的な動き作りやトレーニングを実施
- ・中体連強化部のスタッフが各パート3～4名程度で指導 ※人数は未定

	Aグループ	Bグループ	Cグループ
9時00分～9時50分 (ウォーミングアップを含む)	走る運動	跳ぶ運動	投げる運動
10時00分～10時50分	投げる運動	走る運動	跳ぶ運動
11時00分～11時50分 (ダウンを含む)	跳ぶ運動	投げる運動	走る運動

持ち物

マスク、水筒、タオル、防寒具、スパイク（土・タータン両方のピン必要）、その他練習に必要な物
雨天の場合は体育館シューズ