

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（2回目）

主催：一般財団法人 奈良陸上競技協会 強化部、奈良少年少女陸上競技普及委員会

日時：2023年11月26日（日） 9：00～12：00 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時点で各チーム代表に連絡）

対象：県内陸上クラブチーム 1年生～4年生 参加目標人数130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

<2回目のねらい>

「動き作りを中心に、12月の大会に向けていろんな種目にチャレンジしてみよう」

1. 講習会当日の内容

8:00 正面玄関前集合 スタッフ打ち合わせ

8:30 全体受付 第1ゲート外側（担当：江島・大前）

9:00 開講式 挨拶（山岡専務理事 安井強化部長） メインスタンド前

9:15～9:45 グループに分かれてW-UPとトレーニング
動き作りのトレーニングをグループごとに行う。

10:00～11:00 種目経験タイム ※15分ずつローテーション

○走り幅跳び2ピット（担当 横山・神田）

○走り高跳び2ピット（担当 小林・栗原） ※小学生用緑色のマット使用

○50mハードル（フレキ5台×2・ミニフレキ5台×1計3レーン）（担当 渡辺・泉本）

○ジャベリックボール投げ（担当 仲井）

11:15～ グループ対抗リレー大会（トラック利用 8チーム作る）

11:50～ 閉講式 次回の予告

4. <その他>

各チームの引率指導者に子ども並べや器具等の準備は手伝ってもらいます。

適宜休憩・水分補給を入れて行って下さい。

3・4年のグループ分けは開講式前に各チームで2つに分けてもらいます。