

2023年度 第2回北丹陸上競技協会 U-13 研修会実施要項

1. 趣 旨 冬季シーズンにおけるトレーニング方法並びに練習方法について学ぶと共に基礎的な体力の向上を図る。また、怪我の予防について学ぶ機会とする。

2. 主 催 北丹陸上競技協会

3. 主 管 強化・普及部

4. 日 時 2023年11月12日(日)

受付 午前8時30分～午前8時45分

開講式 午前8時50分～

講習開始 午前9時00分～

5. 会 場

会 場：京丹後市立峰山中学校 体育館

京都府京丹後市峰山町荒山 88 番地

当日：連絡先：北丹陸上競技協会 強化普及部 辻野 090-1959-7430

6. 参加資格 (ア) 管内小学生陸上教室生・指導者・引率者

(イ) その他北丹陸上競技協会が認める者

※宮津市内の小学生陸上教室生・指導者・引率者

※京都府丹後教育局管内小学校教員

7. 参加料 無料

8. 定 員 指導者・小学生【最小実施人数30名】

9. 講 師 北丹陸上競技協会強化・普及部、有識者

10. 内 容 (参加人数等により変更有)

8:50 ~ 9:00 開講式

9:00 ~ 10:00 怪我の防止について(講義)【指導者対象】

10:00 ~ 11:30 屋内でのトレーニング【実技：指導者・教室生対象】

・トレーニング方法について

11:45~ 閉講式

11. 申込方法

(1) 申込期日： 10月30日(月)

(2) 申込方法：北丹陸上競技協会のホームページ (<http://www.hokutan-rk.com/>) からダウンロードした「申込用ファイル」に入力し、E-mail にて下記のアドレス宛に送信ください。

e-mail class@hokutan-rk.com

12. 問い合わせ

北丹陸上競技協会

強化・普及部

部 長 辻野

修 090-1959-7430

副部長 大下

操 090-9051-9800

研修会当日にタイムテーブル【予定】

時間	内容	備考
8 : 0 0	会場	・強化普及部 会場準備
8 : 3 0	受付開始	・強化普及部 ※体育館入口付近
8 : 5 0	開講式	・開講行事 ・諸連絡
9 : 0 0	講義 【指導者対象】	怪我の防止について【仮】 講師：田中雅代 様 北丹陸上競技協会医事トレーナー部 スポーツナース
9 : 5 0	休憩	
1 0 : 0 0	実技研修 【指導者・教室生対象】	屋内でのトレーニングについて ・共通トレーニング 講師：家谷 美穂子 様 北丹陸上競技協会医事・トレーナー部
1 1 : 3 0	実技研修終了	
1 1 : 4 5	閉講式	・閉講行事
1 1 : 5 5	解散	