

2023年度 第1回北丹陸上競技協会 U-13 研修会実施要項

1. 趣 旨 小学生の陸上競技に関する興味・関心・理解を高めると共に体づくり、競技力向上に寄与する。また、陸上競技に携わる指導者の技術指導力の向上及びルール等の理論面での知識の向上を図る事を目的とする。

2. 主 催 北丹陸上競技協会

3. 日 時 2023年5月21日(日)

受付 午前8時15分～午前8時30分

開講式 午前8時40分～

講習開始 午前8時50分～

4. 会 場

第1部会場：京丹後はごろも陸上競技場

京都府京丹後市峰山町長岡 876 番地 TEL 0772-62-7470

5. 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

※京丹後市内小学校教職員及び宮津市・与謝郡小学校教職員

6. 参加料 無料

7. 定 員 小学生100名程度

8. 講 師 北丹陸上競技協会強化・普及部、経験者

9. 内 容

8:40～ 8:50 開講式

8:50～ 9:00 ウォーミングアップ

9:00～ 10:30 陸上競技①(走る競技)における基本動作・ルールの説明

・スタートの方法(ルール・注意事項・基本動作)

・走り方(トラック競技の基本的なルール等)

・種目別実技講習(100m・ハードル走・中距離)

10:30～ 10:40 休憩・移動

10:40～ 11:40 陸上競技②(フィールド競技)における基本動作・ルール説明

・各種目別のルールの説明、基本動作について

※走り幅跳び・走り高跳び・ジャベリック等のルール等

・種目別実技講習

11:45～ 閉講式

10. 申込方法

(1) 申込期日：5月8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

11. 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