

# 2024年度第2回 北丹陸協U-13研修会実施要項

- 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。
- 主 催** 北丹陸上競技協会
- 期 日** 2024年11月10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～
- 会 場** 大宮社会体育館  
京都府京丹後市大宮町口大野208番地1 Tel 0772-69-0662  
(当日:連絡先:北丹陸上競技協会 強化普及部 辻野 090-1959-7430)
- 参加資格** (1)管内小学生陸上教室生・指導者・引率者  
(2)その他北丹陸上競技協会が認める者  
※宮津市・舞鶴市内の小学生陸上教室生・指導者・引率者  
※京丹後市・宮津市・与謝郡・舞鶴市の小学校教職員
- 参加料** 無料
- 定 員** 指導者・小学生【最小実施人数30名】
- 講 師** 北丹陸協強化・普及部、外部講師
- 内 容** 8:50～ 9:00 開講式  
9:00～ 10:00 怪我の防止について(講義)  
10:00～ 11:30 屋内でのトレーニング並びに練習方法  
・陸上競技向上につながるトレーニング方法について  
・種目別練習方法について  
11:45～ 閉講式
- 申込方法** (1)申込期日:2024年10月28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」を入力し、E-mailにて下記のアドレス宛に送信ください。  
E-mail: [class2@hokutan-rk.com](mailto:class2@hokutan-rk.com)
- 中止判断** 中止の判断は、開催日当日午前7時に北丹陸協ホームページにてお知らせします
- その他** (1)参加申し込み種目人数の状況により、実施種目を変更・中止する場合がある。  
(2)当日の天候・コンディションにより内容を変更・縮小する場合がある。  
(3)研修中に発生した傷害・疾病について応急処置は主催者にて行うが、以後の責任は負わない。
- 問合せ先** 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