

「清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」競技プログラム

- 1 種 目 陸上競技（キッズ2期生）
- 2 日 時 平成30年1月13日（土） ・ 20日（土）
18:00～20:00
- 3 会 場 岐阜メモリアルセンター 補助競技場
岐阜市長良福光大野2675-28
※悪天時：長良川競技場横通路
- 4 講 師 (一財) 岐阜陸上競技協会
しなだ なおひろ
品田 直宏 先生（岐阜経済大学陸上部監督）
たなか とおる
田中 透 先生（岐阜経済大学陸上部ヘッドコーチ）
くが
久我 アレキサンデル 先生（岐阜経済大学陸上部コーチ）



協力：岐阜経済大学 陸上競技部

- 5 目 標
- ・スポーツの基本となる、走る・投げるの正しい動き方を学び、基礎能力を高める。
 - ・自己記録へ挑戦し、自分の適性を見極める。
- 6 内 容
- ・基本動作
 - ・短距離走（走りの基本、スタートダッシュ）
 - ・長距離走（リズムドリル、ペース走）
 - ・投てき（身体全体を使ったメディシンボールの投げ方）



12月23日（祝・土）配付（キッズ2期生）

- 7 服装 ・小雨決行の場合の着替えや、当日の天候に合わせた防寒具（グラウンドコートなど）を準備してください。
・陸上のスパイクはよいですが、それ以外のスパイクは避けてください。
- 8 見学席 見学される保護者の方は、アウトドアチェア等を持参ください。
- 9 アクセス 岐阜メモリアルセンター内有料駐車場を利用ください。
（3時間まで100円、以降30分につき100円がかかります。）

