

「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（ジュニア第4期生）
- 2 日 時 平成30年10月20日（土）・10月27日（土）
11月 3日（土）・11月10日（土）
18:00～20:00
- 3 会 場 岐阜経済大学 陸上競技場
大垣市北方町5-50
※悪天時：第1体育館
- 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）
まつばら みずき
松原 瑞貴 先生（岐阜県体育協会）



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・投・跳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、ジャベボールの投げ方）
 - ・跳躍（バウンディングドリル、立ち五段跳び）
 - ・ハードル走（基本のハードルドリル、50mハードル走） 等



清流の国ぎふ



9月29日（土）配付（ジュニア第4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。
 - ・スパイクを使用する場合は、陸上用をお持ちください。
- 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。
※陸上競技場（会場）以外の建物・施設への立ち入りは、ご遠慮願います。
- 9 アクセス
- 名神高速道路 大垣 I.C.・岐阜羽島 I.C.から車で約 20 分
国道 21 号線 和合 I.C.から車で約 10 分
駐 車 場：野球場・堤防西側にある駐車場に利用ください。

