

## 「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（キッズ第3期生）
- 2 日 時 平成30年12月15日（土）・22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  
品田 直宏 先生（岐阜経済大学陸上部監督）  
田中 透 先生（岐阜経済大学陸上部ヘッドコーチ）  
久我 アレキサンデル（ロブレスポーツジャパン）  
市野 泰地（ロブレスポーツジャパン）



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



12月1日(土) 配付 (キッズ第3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お持ちください。
- 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をご利用ください。  
駐車場から陸上競技場までの堤防歩道が暗いのでお気を付けてください。

※ 会場以外の建物・施設への立ち入りは、ご遠慮願います。

