

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 陸上競技【キッズ第4期生】

陸上競技の走る(短距離・長距離)・跳ぶ・投げるの基本動作について、講師の先生から丁寧に分かりやすく教えていただきました。

一日目は短距離走(30m走)、メディシンボール投げ、二日目はハードル走、長距離走(ペース走・800m走)、三日目はジャベボール投げ、走り幅跳びに取り組み、それぞれ最後には記録会を行い、自己記録に挑戦しました。

その中で、リズム、バランス、姿勢、体の軸、体全体等、どの種目にも共通して大切なことを学び、それを意識しながら練習・記録会に取り組むことができました。

日時：令和元年12月7日(土)・14日(土)・21日(土) 18:00~20:00

会場：岐阜協立大学 陸上競技場 大垣市北方町5-50

講師：(一財)岐阜陸上競技協会

田中 透 氏 (岐阜協立大学陸上部監督)

松原 瑞貴 氏 (岐阜協立大学陸上部コーチ)

市野 泰地 氏 (ロブレスポーツジャパン)

目標：・スポーツの基本となる、走る・跳ぶ・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。

内容：・跳躍(走り幅跳び)、投てき(メディシンボール投げ・ジャベボール投げ)

・短距離走(30m走・30mハードル走)、長距離走(ペース走・800m走)

