

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5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(80m走)、二日目は、メディシンボール投げ、長距離走(20mシャトルラン)、三日目は、走り幅跳び、長距離走(ペース走、800m走)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2年12月12日(土)・19日(土)  
令和3年1月9日(土) 18:00~19:30

会場： 12月12日、1月9日：岐阜メモリアルセンター補助競技場  
12月19日：岐阜メモリアルセンターふれ愛ドーム

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 (三重県スポーツ協会)

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)  
・短距離走(80m走)、長距離走(ペース走・800m走)

