

H30度 県北合同高校合宿・中高合同練習会（クリニック・記録会） 案内

担当：延岡市陸協・強化部 徳永（延岡商業高校）

1. 趣旨

県北の中高生を対象とし、各種目の専門的な技術や練習方法を指導することで競技の普及・競技レベルの向上を図る。また、中高間の連携や交流を深めると共に、指導者の資質向上にもつなげる。

2. 期日時間、場所、内容など ※詳細は別紙

<合宿>

○冬季県北高校合同合宿 12月22日（土）23日（日）24日（月） ※後日連絡

<記録会・クリニック> ※天候などにより日程や時間を変更する場合もある。

期日	時間	場所	内容	備考
11月23日(金)	9:00～12:00	西階陸上競技場	記録会 (変わった距離・種目) <u>※いずれも非公認</u>	150m、300m 1000m2000m メダリンスロー
12月9日(日)	9:00～12:00	西階陸上競技場	小中高陸上教室 <u>※延岡市小中高連携事業</u>	講師 白砂匠庸 さん(パラ陸上)
1月20日(日)	9:00～12:00	西階陸上競技場	リレー記録会(3種目) 砲丸投記録会 <u>※いずれも非公認</u>	4×200mR 4×1500mR スウェーデンR 砲丸投
2月3日(日)	9:00～12:00	西階陸上競技場	クリニック(各種目) <u>※跳躍は県跳躍クリニックを兼ねる。(幅・高・棒高)</u>	短距離 長距離 跳躍 障害 投てき(砲丸投)

3. 申し込み方法

①12月9日(日)の講習会は 延岡市保健体育課より各学校に案内がある予定です。

②2月3日(日)のクリニックは、前日までに団体名・人数(参加の意志)を連絡。申し込みファイルはありません。下記メールアドレスに連絡下さい。

<申込先アドレス> rhnk9292gnkt@yahoo.co.jp (延岡商業・徳永)

③11月23日(日)の記録会は、11月16(金)までに、1月20日(土)の記録会は1月11日(金)までに、種目ごとの個人とチームごとのリレーの申し込みとする。申し込みファイルは宮崎陸上競技協会HP内の延岡市陸上競技HP、<http://nrk.goldengames.jp/>を確認して下さい。

※上記アドレスから申し込みファイルをダウンロードし(nobeoka@miyariku.org)に送付して下さい。

4. 参加料 各1校(1団体)で500円。1～4名の場合は一人100円。(当日)

※12月9日(日)講習会は、参加料はいりません(無料)

5. その他

○詳細は別紙で確認して下さい。後日、要項などをアップする予定です。雨天時も可能な範囲で実施予定。

○本企画中の事故・ケガなどの責任は取れません。各団体で注意して下さい。

○参加料は競技場使用料などに使用いたします。

○各校の顧問・マネージャーは必要に応じてお手伝いをお願いします。

○問い合わせ先 0982-32-6348 (延岡商業・徳永)

H30 度 県北中高合同練習会（記録会）詳細案

担当：延岡市陸協・強化部 徳永（延岡商業高校）

< 11月23日（金）記録会 > ※西階陸上競技場

日程・内容 ※組数などは申し込み後に決定するので、時間はあくまでも予定です。

8：30～ 9：00 受付

9：00～ 9：10 開講式・説明など

9：10～ 9：30 役員の準備設営など

9：30～12：00 記録会（予定時間）

○1000m 9：30 ○メディシンスロー 9：30

○150m 10：15 ○2000m 10：45

○300m 11：30

12：00～ 閉講式

< 1月20日（日）リレー記録会 > ※西階陸上競技場

日程・内容 ※組数などは申し込み後に決定するので、時間はあくまでも予定です。

8：30～ 9：00 受付

9：00～ 9：10 開講式・説明など

9：10～ 9：30 役員の準備設営など

9：30～11：30 記録会（予定時間）

○4×200mリレー 9：30 ○砲丸投げ 9：30

○4×1500mリレー 10：00 ○スウェーデンリレー 10：45

11：30～ 閉講式

□申し込み方法 メールにてのみ申し込み。

11月23日(日)の記録会は、11月16(金)までに、1月20日(土)の記録会は1月11日(金)までに、種目ごとの個人とチームごとのリレーの申し込みとする。申し込みファイルは宮崎陸上競技協会HP内の延岡市陸上競技HP、<http://nrk.goldengames.jp/>を確認して下さい。

※上記アドレスから申し込みファイルをダウンロードし (nobeoka@miyariku.org) に送付してください。

□その他

○参加料 各1校（1団体）で500円。1～4名の場合は一人100円。（当日）

○記録は公認記録にはなりません。1人が複数の種目に参加することは可能ですが、人数が多い場合は調整することもあります。ご了承下さい。

○雨天時も可能な範囲で実施予定です。

○本企画中の事故・ケガなどの責任は取れません。各団体で注意して下さい。

○各校・団体の顧問・マネージャーは必要に応じて運営協力をお願いします。

○問い合わせ先 0982-32-6348（延岡商業・徳永）