

## 令和6年度 1月冬季県北合同練習会（合宿） 案内

延岡市陸協強化部：徳永（門川高校）

お世話になります。日頃、県北の競技力向上に協力頂き、ありがとうございます。

年明けの1月11日（土）12日（日）13日（月）に、例年実施している「冬季県北合同練習会」を開催する予定です。11日午前中は「高校練習体験会」を、11日午後は「中学生砲丸投げクリニック」を実施します。「高校練習体験会」は、各高校が実施しているトレーニング活動（W-up・ドリル・補強など）を中学生に紹介しながら、高校生が中学生を指導するという企画を行います。高校のアピールの機会にもなります。11日午後から13日午前中までは鍛錬練習を行います（中学生も参加可）。11日午後は同時並行で「中学生砲丸投げ」を実施します。

参加の有無や人数などを把握したいと思いますので、各参加申し込みを門川高校の徳永まで連絡ください。また、中学は「中学生砲丸投げ」に参加する生徒がいる場合の人数を、高校は「高校練習体験会」で何が実施可能か？計画用紙の提出をお願いします。メール（ミラタイム）で申し込みください。12/20（金）を締め切りにします。なお、練習中の事故・ケガなどの責任は取りません。各団体に注意して下さい。

<[徳永アドレス tokunaga-kunihiro@miyazaki-c.ed.jp](mailto:tokunaga-kunihiro@miyazaki-c.ed.jp)>

### <県北合同練習会>

- 日時 令和7年1月11日（土）午前：高校練習体験会  
11日（土）午後、12日（日）午前午後、13日（月）午前のみ：鍛錬練習  
※11日午後は「中学生砲丸投げクリニック」を同時並行で実施。
- 場所 短距離・長距離 西階競技場（11日12日13日） ※13日は午前中のみ  
投擲 延岡商業グランド投擲場（12日と13日午前、11日はなし）  
※投擲の11日午後は西階競技場
- 内容 走り込み・投げ込みの練習（跳躍、障害の専門練習は実施しません）長距離はロード練習もあり。
- 対象生徒 県北高校生徒・県北中学生徒（鍛錬練習は、高校生と一緒に練習しても支障ない生徒に限る）
- 指導者 短距離（杉本・徳永）、長距離（黒木裕、高久、先崎）  
投擲（吉岡、甲斐雄） ※主になる先生方です。あくまで予定です。
- 集合 西階競技場 8：30集合9：00～16：00予定。13日は午前練のみ。  
※投擲（延岡商業12日13日）も準ずる。
- 参加費 1ブロック（午前・午後）1校500円（1日参加の場合は1000円）  
※西階競技場の練習時のみ参加料を徴収します。延岡商業の練習時は徴収しません。  
※参加人数が4名以下の学校については1名100円です。  
（なお、マネージャーは人数に含みません。1日だけや半日だけの参加でも可）
- その他
  - ・昼食は各自で用意してください。（弁当は出ません）
  - ・集金・支払いは当日でかまいません。天候や人数によって練習場所を変更する場合があります。
  - ・感染症対策（手指消毒、ソーシャルディスタンスなど）を各自・各チームでしっかりと意識した上で参加するようお願いいたします。
  - ・カラーコーン・スティック・ストップウォッチなど用具の不足が予想されます。各学校の用具持ち込みの協力をお願いします。