

小学生陸上競技実技講習会実施要項

福島市陸上競技協会

- 1 趣 旨** 陸上競技のオフシーズンに小中学生を対象として実技講習会を行うことにより、普及、振興と競技力の向上を図る。
- 2 主 催** 福島市陸上競技協会 福島市 福島市スポーツ協会
- 3 主 管** 福島市陸上競技協会
- 4 期 日** 令和8年 全3回（雨天実施）
 ◎9:00～12:00
 1月17日（土） 24日（土） 31日（土）
- 5 日 程** ◎ 9:00～12:00
 8:40～ 受付
 9:00 挨拶・アップ開始
 12:00 解散（競技場から出る）
- 1回目 1月17日（土）のみ**

※ 開校式を行うため
 8:30～ 受付・準備
 8:40～ スタッフミーティング
 8:50～ 開校式
 9:00 挨拶・アップ開始
 <開校式>
 ・福島市陸上競技協会会長挨拶
 ・事務連絡
- 6 会 場** 信夫ヶ丘競技場 ・ 河川敷 ・ サイクリングロード 等
- 7 参 加 者** 福島市内小学4～6年生 ※市内中学生と合同での練習となる種目があります。
- 8 参 加 費** 小学生は無料となります。
 ※市の補助金を活用して、スポーツ保険に加入いたします。
- 9 申込み** 1月9日（金）までに、下記のQRコードより申込みをお願いします。
- 

<https://docs.google.com/forms/d/1dyHoSR575ZwlyXNNqDjxqPD9scdaqKYA5uKo9-VUy3U/preview>
- 10 内 容** 走跳投の基本練習等を次のブロックに分けて行う。
 ・ 陸上基礎コース（4年生及び5・6年生の希望者対象）
 ※ 小学生担当指導者が短距離走を中心とした陸上の動きづくりを行います。
 ・ 短距離チャレンジコース（5・6年生の希望者対象 中学生と一部合同の練習）
 ・ 中長距離チャレンジコース（5・6年生の希望者対象 中学生と一部合同の練習）
 ・ ハードルチャレンジコース（5・6年生の希望者対象 中学生と一部合同の練習）
 ・ 走幅跳びチャレンジコース（5・6年生の希望者対象 中学生と一部合同の練習）
 ※ 走高跳びについては小・中学校でルールが異なり、練習場所の確保が難しいため、募集をいたしません。
- 11 持 ち 物** ・ 運動しやすい服装（ジャージやウインドブレーカー等） ・ 飲み物
 ・ 陸上スパイク（自分のスパイクを所持している場合）
- 12 そ の 他** (1) 天候等により、練習時間が変更になる場合があります。
 (2) 当日の会場への往復については、積雪や路面凍結の状況も予想されますので、交通安全に十分留意して参加されますようお願いします。
 (3) 不明な点などがありましたら、下記連絡先までお願いいたします。