

スプリント講習会のお知らせ

北京五輪4×100mリレー(第3走者)銅メダリストの高平慎士さんを講師に迎えて、中高生および指導者の方を対象にスプリント講習会を開催いたします。

時間などについては予定です。詳細が決まりましたら、あらためて更新いたします。

日時 令和元年5月6日(月)10:00～12:00、13:30～15:00(予定)

会場 北見市東陵公園陸上競技場

内容 ・走る技術

・ウォーミングアップとレースに向けた集中力の高め方

・速くなるために中高生がすべきこと ほか

講師 高平慎士さん(旭川大学高校-順天堂大学-富士通)

自己ベスト(100m 10"20/200m 20"22)

参加料 500円

午前と午後の2時間、みっちり和高平さんから学びたいと思います！ 技術的な内容もですが、レースに向けたウォーミングアップ(心と身体のパフォーマンスを高めるためにトップアスリートが行っていること)について学べる機会はありません。記録会第2戦の翌日になりますが多くの選手に参加して欲しいと思います。

問い合わせ先 オホーツク陸上競技協会強化委員会 担当 伊藤まで(北見緑陵高校)