

跳躍ブロック強化練習会 実施要項

- 1 目的 同一種目の他校選手と切磋琢磨し、跳躍選手として必要な体力・技術を向上させるとともに、そのトレーニング方法を身につける。また全国大会出場・入賞を目指すことで、オホーツク地区全体の跳躍競技の活性化につなげる。
- 2 主催 オホーツク陸上競技協会
- 3 期日 ① 跳躍ブロック全体練習会【内容：跳躍ドリル・走り込み等】
第一回目 令和4年1月30日（日）
第二回目 令和4年2月27日（日）
第三回目 令和4年3月20日（日）
② 棒高跳練習会
第一回目 令和4年1月22日（土）
第二回目 令和4年2月 5日（土）
第三回目 令和4年3月12日（土）
③ 三段跳練習会
第一回目 令和4年1月15日（土）
第二回目 令和4年2月11日（金）

- 4 時程 9：00～12：00
【棒高跳練習会のみ女子と中学は9：00集合・高校10：00集合で3時間程度】

- 5 場所 ① 跳躍ブロック全体練習会
NARS（日本体育大学附属高等支援学校内） 網走市大曲1丁目6-1
② 棒高跳練習会
旧嘉多山小学校 網走市嘉多山416番地
③ 三段跳練習会
うるおいランニングハウス 北見市端野町北登332番地2

- 6 参加者 次の記録を超えている管内の選手
(混成競技者で参加希望の場合は飯島までご連絡ください)

	高校男子	高校女子	中学男子	中学女子
走高跳	1m70	1m40	1m50	1m35
棒高跳	3m50	経験者	2m30	経験者
走幅跳	6m00	4m70	5m30	4m50
三段跳	12m00	10m00	—	—

- 7 指導者 金子 航太（オホーツクAC） ・ 菅野 秀哉（北見小泉中学教諭）
九石 直也（置戸中学教諭） ・ 黒木 大地（オホーツク陸協）

- 8 感染対策 参加者は、オホーツク陸協ホームページから「新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート」をダウンロードし、練習会の1週間前から記載して当日指導者へ提出すること。
当日練習会前に検温をし、37℃を超える場合、あるいは咳やのどの痛み等の症状がある場合、参加はできません。

- 9 その他 傷害保険等には加入しておりませんので、急病等発生時においては各校で対応してください。PTA等の保険が適応されるように、部活動として参加されることが望ましいと思います。

* 問合せ先 北海道北見緑陵高等学校 飯島 進也 職場 0157-36-4536 携帯 090-7652-2019
Mail bubuka@hokkaido-c.ed.jp