

## 短距離・ハードルブロック強化練習会 実施要領

- 1 目的 全道で結果を残す逞しさや、勝負強さを養い、決勝進出者のアップ、また全国大会の複数出場権、及びリレーの出場権獲得を目指すことで、地域全体の短距離、ハードル選手の強化、普及につなげる。
- 2 主催 オホーツク陸上競技協会
- 3 期 日 第一回目 令和5年 1月22日(日)  
第二回目 令和5年 2月 5日(日)  
第三回目 令和5年 3月12日(日)  
※新型コロナウイルスの感染拡大の状況、また、使用場所の都合で「中止」となる場合があります。その際は陸協ホームページ等で連絡します。
- 4 時 程 高 校 9:00~11:00  
中 学 11:00~13:00
- 5 場 所 日体大網走ランニングスタジアム 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
- 6 参加者 短距離・ハードルブロックの特A、A、B強化指定選手及び別紙強化練習会参加対象選手
- 7 指導者 高橋 純 (北見工業高等学校教諭) 伊藤 浩紀 (北見北斗高等学校教諭)  
矢花 哲 (北見北斗高等学校教諭)  
舟根 大介 (北見小泉中学校教諭)
- 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。  
◆NARS入室前に検温をし、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。  
◆NARS入室時には手指の消毒を行うこと。  
◆練習終了後は退出までに使用した用具、机、いすの消毒を行うこと。  
◆校舎内のトイレ、水飲み場を利用した場合も練習終了時に触手部分の消毒を行うこと。
- 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。

※NARSは、全天候型室内練習走路です。入館の際はアップシューズ及びスパイクのソール部分の汚れを十分に落とすようにして下さい。

※スパイクのピンの長さは9mm以下で全天候型の平行ピンを使用するようにして下さい。また、ニードルピンはタータンを傷つける恐れがあるので極力控えるようにして下さい。

◆強化練習会の問い合わせは、高校は北見北斗高校矢花(090-4811-1919)、中学は北見小泉中学校舟根(090-1521-9884)までお願いします。