

## 投擲ブロック強化練習会 実施要領

### 1. 目的

全ての投擲種目での全国大会出場を目指し、全国の決勝の舞台で戦える競技者をオホーツクで育成をする。全国で戦える競技者を増やし、地域全体の強化と普及につなげる。

### 2. 主催 オホーツク陸上競技協会

### 3. 期日 1ヶ月に1回（全4回）

1回目 12月9日 2回目 1月14日

3回目 2月4日 4回目 3月24日

※第2回からパートごとに分かれる、第1回は全体で基礎的なウエイトトレーニングなどを実施する。

### 4. 時程 第1回 9:30～12:00 第2回～第4回 9:00～12:00

### 5. 場所

第1回目は網走南ヶ丘高等学校（住所：北海道網走市台町2-13-1）に9:30に集合  
※9:00～網走市総合体育館にてオホーツク陸上競技協会優秀選手表彰式と  
セレクトTシャツ贈呈があるので対象者は式を終えてから各家庭の車で移動をする。  
第2～4回目は北見市市立体育館第一（北見市東陵町27番地）

### 6. 参加者

投擲ブロック強化指定選手及び参加希望者  
※別紙記載

### 7. 指導者

全体ディレクター・ウォーミングアップ担当 金子航太（オホーツクAC/キッズ）  
砲丸投担当 本間勝人（オホーツクAC/キッズ）  
やり投げ担当 石田白文（雄武高校）  
円盤投・ハンマー投げ担当 天野さおり（おんねゆ学園）  
指導者の経歴などは別紙にて記載

### 8. その他 傷害保険などには加入しておりませんので、急病等発生時には各校・各クラブで対応をしていただきます。強化練習会への問い合わせに関してはオホーツクAC/キッズの金子（携帯 080-5459-5752 mail:kanekouta@yahoo.co.jp）まで連絡をお願いします。

【指導者の競技歴】

金子航太（オホーツク AC/キッズ）

自己記録 走幅跳 7m61（当時の日本ランキング 25 位）

砲丸投 7.26kg 11m51

6.00kg 12m57

本間勝人（オホーツク AC/キッズ）

自己記録 砲丸投 7.26kg 14m83

6.00kg 15m77（現在の北海道高校記録）

4.00kg 16m58（当時の日本ランキング 6 位）

石田白文（雄武高校）

自己記録 やり投げ 66m86（当時の日本ランキング 30 位）

天野さおり（温根湯学園）

自己記録 円盤投 51m86（当時の日本ランキング 3 位）

ハンマー投げ 42m70（当時の日本ランキング 3 位）