

オホーツク AC 陸上競技教室 実施要領

1. 目的

オホーツク地域で活動をする指導者兼社会人アスリートの陸上競技への取り組み方や各種目の練習方法などを地域の中学生・高校生に伝えていくことでオホーツクの陸上競技の活性化を図る。

2. 主催 オホーツク AC/キッズ 後援 農事組合法人豊北うるおいファーム

3. 期日 12月14日 9:30~12:00

4. 場所 北海道立北見体育センター 住所：北見市東陵町27番地

5. 参加対象 中学生・高校生・社会人の陸上競技が好きな人

6. 教室内容

参加者全体でダッシュなどをおこなったあとに各種目の専門練習をおこないます。

7. オホーツク AC 所属の各種目の担当指導者一覧

金子航太 担当：三段跳 自己記録 7m61（走幅跳）

鈴木良幸 担当：棒高跳 自己記録 4m80

内木一貴 担当：砲丸投 自己記録 14m45

釜澤拓也 担当：男子短距離 自己記録 100m : 10"58

玉木陽介 担当：女子短距離 自己記録 100m : 11"32

藤本竜 担当：中・長距離 自己記録 10000m : 28分53秒77

浅井一稀 担当：ハードル 自己記録 110mH : 15"16

吉田祐輔 担当：棒高跳 自己記録 棒高跳 : 4m80

西村優雅 担当：走幅跳 自己記録 6m63

炭野桜 担当：円盤投 自己記録 36m77

8. 持ち物 上履き 動きやすい格好

長距離・短距離は外靴も必要



9. 申し込み方法 右の QR コードより申し込みをお願いします→

申し込み期限は12月8日まで

10. その他 傷害保険などには加入しておりませんので、急病等発生時にはその場で対応はしますが、後々は各ご家庭での対応をお願いします。

質問などはオホーツク AC 代表の金子まで連絡をお願いします。（携帯 080-5459-5752）