

## 2024年度 愛媛陸上競技協会 UI8強化練習会（第1回） について

### 1. 目的

- (1) 選手が集って練習することで互いに刺激し合い、自己の目標達成に向けて意欲を向上させる。
- (2) 情報を共有することにより、日々の練習に生かすための客観的な判断材料を得る。
- (3) トレーニングを通して、技術的・肉体的側面から選手個々の能力を向上させる。

### 2. 日時

令和6年11月17日（日） 9：30～16：30（昼休憩を含む）

### 3. 場所

愛媛県総合運動公園陸上競技場雨天練習場 ほか

【受付】メイン競技場 正面エントランス 9：00～

### 4. 練習内容等

午前中は種目別で種目練習（短距離、ハードル）を行い、午後はスプリント力向上のためのハードトレーニングを行います。

5. 指導者 愛媛陸上競技協会 強化スタッフ

6. 参加者 県内高校生選手

7. 参加費 500円 ※受付にて集金します。当日参加人数分を各学校でまとめてご提出ください。

8. 持参品 練習道具、筆記用具、防寒具、昼食等

### 9. 申込方法

下記のフォームでご回答いただくか、参加予定選手数（男女種目別）と緊急連絡先を担当者までMailにてお伝えください。 申込期限：令和6年11月10日（日） 申込フォーム →



### 10. その他

- ・引率、交通費の負担は各学校でお願いします。
- ・雨天でも実施しますが、練習内容の大幅な変更の可能性があります。
- ・練習中の怪我や病気については各学校の顧問、保護者の責任で対応してください。また、学校安全保険等の加入を必ず確認しておいてください。
- ・昼休憩には指導者講習会を実施いたします。講師は未定ですが、普段の取り組みや指導法等ご紹介いただきます。詳細は後日、参加校責任者に連絡します。

#### 【担当】

〒796-0201 愛媛県八幡浜市保内町川之石 1-112 愛媛県立川之石高等学校 稲田美咲  
[Tel] 0894-36-0550 [Fax] 0894-36-1994 [Mail] i.misaki1211@gmail.com