

平成 28 年度仙台市泉区陸上競技クリニック開催要領

- 1 主 催 仙台市泉区陸上競技協会
- 2 共 催 仙台市青葉区陸上競技協会
- 3 後 援 仙台市・仙台市陸上競技協会・
- 4 期 日 平成 28 年 8 月 20 日 (土)
- 5 時 間 午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分
陸上競技場の開門は午前 8 時 30 分からです。
- 6 会 場 仙台市陸上競技場
- 7 対 象 泉区・青葉区の小学 4 年生から 6 年生の男女
- 8 参加料 無料 (ただし、保険料代 100 円を当日徴収します。)
- 9 講 師 泉区陸上競技協会会員他
- 10 内 容
走る・跳ぶ・投げるの基本的な動作を習得するためのクリニックです。
種目
短距離 80m・80mH・100m
長距離 1000m
跳 躍 走幅跳・走高跳
投てき ソフトボール投げ
- 11 申込先 仙台市立広瀬中学校 藤原健良先生あて
〔学校 E-メールアドレス：hirosejh@sendai-c.ed.jp〕
- 12 申込方法 学校名・学年・希望種目を明記し別紙様式で申し込むこと。
- 13 問合せ先 〒989-3128 青葉区愛子中央 1-9-1 広瀬中学校 藤原健良先生
学校 T E L 022-392-2214 F A X022-391-1382
問合せは、午後 6 時までに上記まで
- 14 申込締切 平成 28 年 8 月 5 日 (金) ※厳守

※ 荒天の場合は中止とします。

指導内容及び使用場所

- 1 80m 走及び 100m 走は正面スタンド側の直走路でスタートの仕方及びレーンの使い方の実技指導を行う。
- 2 80mH はバックスタンド側の直走路でハードルの跳び方及びスタートの仕方の実技指導を行う。
- 3 走り幅跳びは A ピット、B ピットの両方を使用して実技指導を行う。
- 4 走り高飛びは 4 コーナー付近のピットを使用する。なお、参加者数が多い場合は 2 か所設置する。
- 5 ソフトボール投げはやり投げピット付近を使用し、使用球は 1 号ボールとする。
- 6 種目にはないがリレーのバトンパスの仕方をバックスタンド側のトラック外で行う。
- 7 1,000m は希望者全員を走らせてタイムを計測する。