

第16回宮崎県中学陸上わくわく練習会 兼 九州・全国大会チーム宮崎結団式 要項

- 1 主 催 宮崎県中学校体育連盟陸上・駅伝競技専門部
- 2 目 的
 ① 2027国スポ宮崎大会に向けて県内の指導者・選手が1つとなって、強化について考えていく雰囲気を作る。
 ② 秋シーズンに向け技術、体力の向上を図るとともに、自分の適正について知る。
- 3 日 時 令和8年8月1日(土) 【午前】 8:30 ~ 12:00 (選手は結団式MT)
 【午後】 13:30 ~ 16:30
 ※8時30分集合、開講式を経て、9時00分クリニック開始予定
- 4 会 場 KUROI RI STADIUM
- 5 内 容 専門部を中心とした陸上競技専門指導者によるスペシャルクリニック(練習会)
- 6 参加資格 宮崎県内の中学校に在学する競技者
- 7 参加料 1人一律500円(午前・午後どちらかのみ参加の場合も)
 ※九州・全国の選手も500円

8 振込先

金融機関名	宮崎銀行 三股支店
貯金口座	普通
口座番号	17368
口座名義	宮崎陸上競技協会 中学会計 溝口尚哉

- 9 申込方法 Webエントリー
 《問い合わせ先》延岡市立東海中学校 松濱 幹 電話:0982(33)3029
- 10 申込締切 令和8年7月29日(水) 17時まで
- 11 申込要領
 ① 宮崎県中学校体育連盟陸上競技専門部ホームページからWebエントリーシステムへアクセスし申し込むこと。
 ② 申込みの際、九州・全国大会出場者は「九州・全国」、長距離選手は「長距離」、短距離系選手は「短距離」「ハードル」「跳躍」「投てき」の中から専門種目を選択すること。参考記録は未記入でよい。
 ③ 参加料の振込は、令和8年8月5日(水)までに完了すること。ただし、練習会が終了した後の人数確定後に振込むこと。練習会当日の会場での支払いも可能
- 12 その他
 ① 実施内容の細案については、参加者が確定したのちに最終決定し連絡する。
 ※ 参加者は1・2年生が中心になることが予想される。秋シーズンに向け自分の適性を知り種目選択の一助になるような練習内容を考案中
 ② クリニック(練習会)中に発生したケガ等は応急処置のみ行う。
 ③ クリニックは、自由に参観頂き、専門的な指導を学んでください。

【練習計画イメージ】

時間	九州全国 出場選手	短距離系選手				長距離選手
		Aコース	Bコース	Cコース	Dコース	
午前	ミーティング	短距離練習	ハードル練習	跳躍練習	投てき練習	専門練習
		投てき練習	短距離練習	ハードル練習	跳躍練習	
午後	調整練習	跳躍練習	投てき練習	短距離練習	ハードル練習	専門練習
		ハードル練習	跳躍練習	投てき練習	短距離練習	

※ 短距離系選手は、AコースからDコースの4グループに分け、90分×4コースで4種目の特性に触れる練習を行う予定