

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト
競技プログラム 陸上競技【ジュニア第4期生】

陸上競技の基本となる走(短距離・長距離・ハードル)、跳(走幅跳)、投(ジャベボール)の動きを基本動作から学びました。どの部位にどんな力を込めれば動きがよくなるのか分かりやすく説明していただき、自分の動きづくりに活かすことができました。後半の記録計測では、仲間同士で応援し合って記録を伸ばそうと取り組むことができました。

日時 : 平成30年10月20日(土)・27日(土)・11月3日(土)・10日(土)
18:00~20:00

会場 : 岐阜経済大学 陸上競技場 大垣市北方町5-50

講師 : (一財)岐阜陸上競技協会

品田 直宏 氏 (岐阜経済大学 陸上競技部監督)

田中 透 氏 (岐阜経済大学 陸上競技部ヘッドコーチ)

松原 瑞貴 氏 (岐阜県体育協会)

市野 泰地 氏 (ロブレスポーツジャパン)

協力 : 岐阜経済大学 陸上競技部

目標 : ・スポーツの基本となる走・投・跳の正しい動き方を学び、基礎能力を高める。

・自己記録へ挑戦し、自分の適性を見極める。

内容 : ・短距離走(走りの基本、スタートダッシュ)

・長距離走(リズムドリル、ペース走)

・投てき(身体全体を使ったメディシンボール、ジャベボールの投げ方)

・跳躍(バウンディングドリル)

・ハードル走(基本のハードルドリル、50mハードル走) 等

