

## 奈良市陸上競技協会合同練習会及び指導者講習会 要項

- 1.主催 奈良市陸上競技協会
- 2.日時 2021年12月28日(火)～29日(水)
- 3.会場 鴻ノ池陸上競技場(28日午前)  
東大寺学園中・高等学校(28日午後、29日午前)

- 4.日程 28日(火)  
午前の部受付 8:30～8:45  
開講式 8:50  
**午前練習会 9:00～12:00**  
参加資格:奈良市内の中学、高校で奈良市記録会参加の履歴がある団体の選手  
指導者(予定):鈴木太士(短距離) 秋田真介(短距離) 赤木誠伍(長距離)  
八田涼介(砲丸投) 西崎逸朗(走高跳) 前川麓(走幅跳)

### 午後指導者講習会

対象:陸上競技の指導者、または将来指導者を目指している大学生等。

※多数になった場合は、奈良市内→奈良市記録会の参加回数が多い団体の指導者  
→年末東大寺学年での練習会に参加多数の団体の指導者の順で優先します。

28日、講習会II(講師:原田隆史先生)が行われるホールの定員が約150名です。

指導者講習会I	受付	12:30～12:50
	講習会	13:00～15:00
講師:原田新也先生		咲くやこの花中学校
「基礎的なトレーニングの重要性」		
場所:東大寺学園中・高等学校グラウンド		
奈良市山陵町1375		

◎基礎的なトレーニングを根気よく繰り返して行うことで全国大会出場  
くらいはそれほど難しいことではないのです。難しい練習など必要  
ありません。単調なことを繰り返して根気よく積み重ねる事が大切です。  
もう一つ、選手を「その気」にさせることも大切です。これは自分の得  
意分野ですので、そんな話もしたいと考えています。

指導者講習会II	受付	15:30～15:50
	講習会	16:00～18:00
講師:原田隆史先生		原田教育研究所
「陸上競技の強化と教育」		
副題「大谷翔平から学ぶNo.1、オンリー1の極意」		
場所:東大寺学園中・高等学校 圓融館ホール		
奈良市山陵町1375		

29日(水)

**午前指導者講習会**

対象:陸上競技の指導者、または将来指導者を目指している大学生等。

指導者講習会Ⅲ	受付	8:30~8:50
	講習会	9:00~12:00

講師:清田浩伸先生 埼玉栄高校

「トレーニングの効果についての考察」

場所:東大寺学園中・高等学校グラウンド

奈良市山陵町1375

◎従来のトレーニングは、即効性のあるものが多かった。ここ数年埼玉栄高校では「時間がかかる」けど長い時間をかけて徐々に効果が現れるようなトレーニングを行ってきた。それが今年のインターハイで実を結んだのだと思う。(福井インターハイで4種目に優勝)

また、埼玉栄高校で行っているドリルを紹介したい。ただ、このドリルは男子選手には即効性があるが、筋力のない女子にはすぐには効果が現れないと思われる。

福井インターハイの裏話や秘話もお話したいと考えている。

5.参加費 なし

6.申込 奈良市記録会HPにある申込ファイルに必要事項を記入し、下記までメールで送付する。

※送付先…narashi\_kirokukai\_moushikomi@yahoo.co.jp

(奈良市記録会の申込先と同じ)

7.受付 当日上記の時間帯で受付を行う。

「当日提出用」シート(HPにある)を各校、各団体で印刷し、受付に提出する事

8.その他 今後の感染状況により、開催が困難であると判断した場合には

一部変更もしくは中止する事もある。

その場合奈良市記録会のHPに記載する。