

# 陸上競技 4 種目練習&記録会



主催：真田クラブスポーツ少年団

後援：一般財団法人上田市スポーツ協会 上田市スポーツ少年団

開催趣旨：ジュニアアスリートの多様なスポーツへの可能性を発見する支援として、

陸上競技の様々な種目の練習会と記録会を開催します。

中学生になっても/中学生に成ったら陸上競技をやりたいとの想いの一助とします。

日時・場所：12月10日(土) 9:00 開始 13:00 解散予定 (雨天中止)

上田陸上競技場 (会場は非占有ですので、他の練習者との共用となります。)

中止の場合は申し込み時のメールに配信します。

内容：下記の陸上競技 4 種目毎に 指導・練習をしてから記録測定

100m/1000m/幅跳び\*/ジャベリックスロー\* (\*の種目はグループに分かれて実施)

交流 4×100m リレー

対象：小学生・中学生(保護者・指導者も参考として参加可能)

主に小学生 6 年生以上を対象としますが、低学年の参加も歓迎します。



日程： 9:00 開会式・競技説明

9:15 ウォーミングアップ/審判説明・焼き芋準備

9:30 100m

10:00 A グループ 幅跳び B グループ ジャベリックスロー

10:30 A グループ ジャベリックスロー B グループ 幅跳び

11:00 1000m

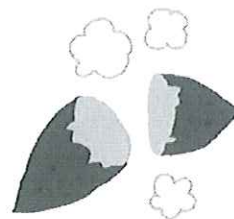
11:30 4\*100mリレー(全員でチーム分けして実施)

12:00 競技場のゴミ拾い・グラウンド整備

12:15 閉会式

12:30 焼き芋大会

13:00 解散



申し込み：12月4日(日)までに次の QR コードの申し込みサイトにて入力してください。

参加料無料

問い合わせ：真田クラブスポーツ少年団 宮岡聖次 090-6493-6415

その他：指導者、保護者は記録計測・焼き芋の準備に協力をお願いします。

本記録は公認ではありませんが、個人の記録票を贈呈します。

県内の各種目・各学年の順位を比較確認ができるように掲示します。

練習会は陸上競技公認コーチがアドバイスをします。

