

## 第4回 陸上クリニック in つどーむ

- 1 主催 一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団  
一般財団法人 札幌陸上競技協会
- 2 協賛 ミズノ 株式会社
- 3 日時 平成28年3月19日(土) 8:30~16:30
- 4 会場 札幌市スポーツ交流施設「つどーむ」 札幌市東区栄町885番地1
- 5 日程 8:00 開場  
8:15 開会式  
8:30~11:30 札幌市内の中学生練習会 (※1)  
11:30~13:30 札幌市内の小学生練習会 (※2)  
10:30~14:00 パフォーマンス向上のためのクリニック  
13:30~16:30 札幌市外の小中学生及び高校生以上練習会場 (※3)
- 6 種目 短距離、中長距離、ハードル、跳躍【走高跳・棒高跳(中学以上)】  
投てき【砲丸投・ジャベリックボール投(小学生)・ジャベリックスロー  
円盤投・ハンマー投(高校以上)】
- 7 指導者 ・一般財団法人 札幌陸上競技協会強化コーチ  
・一般財団法人 札幌陸上競技協会普及委員
- 8 参加費 一人300円(参加賞としてポカリスエットとミズノオリジナルボールペンが  
配布されます)  
※当日会場内受付にて練習前に所属単位でまとめて納入願います。
- 9 申込 練習会参加者とクリニック参加希望者は、別紙用紙に必要事項を記入のうえ、  
3月4日(金)までに下記申込み先までお願いします。  
※申込み後のキャンセルについては必ずご連絡ください。
- 10 その他 ・フローには60m及び60mHのレーン、250mトラック、砲丸投、  
ジャベリックボール投、ジャベリックスロー及び走高跳ピットを設置します。  
・円盤及びハンマー以外の投てき用具は各練習場所にて貸出ししています。  
・円盤投及びハンマー投(室内用)はネットに向かって投げます。  
・ランニングコースは中長距離が専有で使用します。  
・ウォーミングアップ等はフローの空き部分で行ってください。  
・トレーニング室も使用できます。(中学生以下の方につきましては、必ず引  
率者が付き添うようお願いいたします。)

※ピンのついたスパイクシューズは使用できません。

※1 中学生は強化練習会の形式で実施します。練習会の後半には記録を取る予定です。

※2 小学生は札幌陸上競技協会普及委員が中心となって種目ごとの練習となります。小学生で中学生と一緒に練習をしたい場合は、申込み時にその旨を申し出てください。

※3 高校生以上は練習会場として開放いたしますので、各学校又は各自の練習メニューで練習してください。

●パフォーマンス向上のためのクリニックについて（予定）

○ キネシオテーピング講習会

【講師】キネシオテーピング協会 北海道支部長 遠山 立春氏

○ インソール（BMZ）説明会

【講師】（有）トムカンパニー 松浦 智明氏

※上記参加料は無料です。

※クリニック参加希望者が多数の場合は、時間帯を指定する場合があります。

【申込み・問い合わせ先】 西岡北中学校 井上 智雄 080-5581-5148

e-mail [tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp](mailto:tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp)