

第8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 日時 2020年3月14日(土) 8:30~15:30
- 3 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
- 4 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)
11:30~13:00 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
13:00~15:30 札幌市外の中学生及び高校生以上練習会場(※3)
※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。
- 5 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・ジャバリックボール投(小学生)・ジャバリックスロー(中学生)
円盤投・ハンマー投(高校以上)】
- 6 指導者 一般財団法人 札幌陸上競技協会強化コーチ及び普及委員
ジュニアクラブコーチ
- 7 参加費 一人300円(参加賞が配布されます)
※当日会場内受付にて所属単位でまとめて納入願います。
(釣銭のないようにお願いします)
- 8 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1日(日)までに下記申込み先まで願います。
※申込み後の変更については3月9日(月)までに必ずご連絡ください。
- 9 その他 ・フローには60m及び60mHのレーン、250mトラック、砲丸投、ジャバリックボール投、ジャバリックスロー及び走高跳ピットを設置します。

- ・円盤、高校男子砲丸、室内用ハンマーは各自で持参願います。
- ・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。（8:30~15:30）
- ・ウォーミングアップ等はフロア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します。）

※ピンをついたスパイクシューズは使用できません。

※札幌市内の中学生については当該中学校教諭等の引率義務はありません。

10 個人情報の取り扱いについて

お申込みの際に取得する個人情報は、本事業の主催者が以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ① 本事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ② アンケートや本事業に係る統計及び分析
- ③ 事故等の報告及び「さっぽろ健康スポーツ財団」設ける傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応いたします。

● パフォーマンス向上のためのクリニックについて（予定）

① キネシオテーピング講習会

講師 北海道キネシオテーピング協会北海道支部長 遠山 立春氏

② 足底計測及びインソール説明会

講師 (有) トムカンパニー代表 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】 藻岩中学校 井上 智雄 080-5581-5148
e-mail tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp