

青森陸上競技協会

青森県棒高跳練習会

- 1 目 的 棒高跳の普及・強化
- 2 主 催 青森陸上競技協会
- 3 主 管 青森陸上競技協会強化部
- 4 受付対象 中学生、高校生（1・2年生）、一般男子
- 5 期 日 8月15日（土） ～ 8月16日（日）
- 6 場 所 六戸町総合運動公園陸上競技場
(青森県上北郡六戸町大字犬落瀬字下久保174-1)
- 7 指 導 者 工藤 光治（県陸上競技協会強化部）
鶴田 泰（ ” ）
輪島 豪亮（ ” ）
松橋 照和（むつ市陸上競技協会）
山川 隼（ ” ）
中村 純樹（ ” ）
木村 孝宏（ ” ）
加藤 勇太（ ” ）
伊藤 翔太（十和田市陸上競技協会）
- 8 集合解散 8月15日（土） 9：00 陸上競技場入り口集合・受付
8月16日（日） 13：00 解散予定
- 9 内 容 1日目 9：00 開始式 14：00 W-u p
9：15 W-u p 14：30 Aクラス Bクラス指導
9：45 Aクラス 跳躍 Bクラス 跳躍
Bクラス 砂場基本 Cクラス 砂場基本
Cクラス ” Dクラス ”
Dクラス 基本動作 16：00 Cクラス 記録会
Dクラス ”

Aクラス：4m00以上

Bクラス：3m00～3m90

Cクラス：2m30～2m90

Dクラス：1m70～2m20

2日目 9:00 W-u p
9:45 全クラス記録会を通じて指導
12:30 終了
13:00 解散

10 携行品 昼食、飲み物、スパイク、着替え、タオル、ポールがある人はポール 等

※こちらである程度のポールは準備しますが、

ポールがある人は当日会場に持参をお願いします。

- 11 参加申込
- ①当日は、自由参加となります。(事前予約必要なし) 当日に参加承諾書を必ず提出して下さい。(1日だけの参加でも可能です)
 - ②経験者・未経験者を問いません。
 - ③ポールがない人でも気軽に参加出来ます。
 - ④暑さ・寒さ・雨天、いずれにも対応できる服装を準備して下さい。
 - ⑤当日は、着替え、ドリンクを多めに準備して下さい。
 - ⑥期間中の緊急対応及び応急処置については指導者で対応します。
 - ⑦練習日程変更等の場合は、青森陸上協会HPにてお知らせします。

担当 (一財) 青森陸上競技協会強化部 強化委員

青森県立八戸水産高校 鶴田 泰

TEL 0178-33-0023

FAX 0178-33-7559

携帯 工藤 光治 080-3191-6140

鶴田 泰 080-5553-9950

メールアドレス tsuruta-yutaka@r01.asn.ed.jp