

北海道陸上競技協会では本道の競技力向上のための取り組みとして、指導者講習会を実施しています。

今回の内容は、**ハードル指導法(&ハードルを使った動き作り)**、**帯広農業高校の取組紹介、トレーニング理論**です。

1 主催 一般財団法人 北海道陸上競技協会

2 日程 平成28年2月14日(日)

9:00~9:20	受付	北海道江別高等学校
9:20~9:30	開講式	
9:30~10:30	講習1	帯広農業高校陸上部の取組
10:45~11:45	講習2	トレーニング理論(情報提供)
11:45~13:00	昼食・休憩	昼食は各自でご用意下さい
13:00~15:00	講習3	ハードルトレーニングの実技
15:00~15:15	質疑応答	
15:15~15:30	閉講式・解散	

3 会場 北海道江別高等学校(室内用シューズをご用意下さい)  
江別市上江別444-1

4 参加対象 北海道内陸上競技指導者  
及び人数 50名(定員になりしだい締め切ります)

5 参加料 無料(傷害保険は各自でご加入下さい)

6 講師

110mH日本選手権優勝  
高山峻野選手のコーチ  
金子公宏氏にお越しい  
ただきます!!

### 金子 公宏(明治大学 准教授)

平成27年度日本選手権110mH優勝高山峻野選手の指導者。自身もアジア大会日本代表など選手として活躍されました。今回は、ハードルの技術・トレーニングと陸上選手全般に応用できるハードルを使った動きづくりについてご説明いただきます。

### 西山 修一(北海道帯広農業高等学校教諭)

多くの投擲選手を輩出し、近年ではトラック種目や跳躍種目でも活躍されている(27年度三段跳水谷司国体優勝、ヤリ投山崎巧太国体6位)帯広農業高校の、日常の生徒指導からトレーニングの取組についてご説明いただきます。

### 大宮 真一(北翔大学 准教授)

日常のトレーニングのヒントとなるものから、最新のトレーニング理論についてご説明いただきます。

7 申し込み 申込書に必要事項を記入し2月10日(水)までにFaxにて申し込んでください。

問合せ 北海道江別高等学校 桂 譲

Tel 011-382-2173 Fax 011-382-2770 携帯090-2874-1736