

強化合宿のご案内

【日時】11月21日9:00集合、22日17:00終了 予定

【場所】富山県総合体育センター、富山県空港スポーツ緑地公園陸上競技場

【対象】小3以上で育成クラスに所属している、育成クラス相当の力、もしくは頑張りたい気持ちがある選手。（現在導入クラスに所属していても今後育成クラスへの転籍を考えている選手や転籍をしなくても来年以降県大会出場メンバー入りを目指す選手を対象にする。）

【目的】来年以降の各大会において専門的な指導を受け、より良い成績を残すため。ホップの各クラスごとの仲を深めるため。

【料金】1泊2日 ￥10,000 1日のみ ￥4,000

【定員】小学生17名（抽選を行います）

【指導者】

【クラブ内コーチ】

川辺 真、元尾 海渡（その他女性コーチが1名来ます）

【特別コーチ】

野原 将史(33)

ハンマー投げ 全国2位

現在悟空スポーツクラブにて約200名の子供たちを指導

【指導内容】

- ・投擲動作の基礎（ジャベリックボール投げ等）

中山 雄大(29)

400mハードル 富山県記録保持者 日本選手権、国体等で活躍

29歳の現在も現役で競技を続け、富山県総合体育センターにてジュニア選手からシニアまで幅広くトレーニング指導を行う。

【指導内容】

- ・走りに重要な「バランス力、弾み力、挟み込み力」の強化
- ・ハードル動作

金井 貴宏(33)

福光中学陸上部顧問

リレー、短距離、棒高跳び、走り幅跳び等で県内トップクラスの選手を育成

2020年全国中学選手権では走り幅跳びの選手を男女とも全国入賞へ導いた。

【指導内容】

- ・陸上競技の基礎（中学指導者目線の小学生のうちにできるようになってほしい動き）

【主な流れ】

1日目		2日目	
9:00	練習開始	7:00	起床・朝食
12:30	昼食	9:00	中高生による練習指導
13:30	練習開始	10:00	通常練習
16:30	ミーティング (宿泊者以外は解散)	12:30	昼食
18:00	夕食	13:30	練習開始
19:30	ミーティング	17:00	解散
20:00	勉強・自由時間		
21:00	就寝		

※特別コーチの都合により予定を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



野原コーチ



中山コーチ

【抽選方法、申し込み方法について】

○第1回抽選

10月23日～31日に強化合宿への宿泊希望者の抽選受付を行います。

申込対象は育成クラス参加者、もしくは11月より育成クラスにて練習を行う選手のみとなります。

11月1日に17名中10名の発表を行います。

申し込みフォームはこちら

<https://forms.gle/nxnj6DdJdTIEvpgt6>



○第2回抽選

11月2日～11月7日には第2回の強化合宿への宿泊希望者の抽選受付を行います。

申込対象は小3以上のホップの全会員となります。

11月8日に残り7名の発表を行います。

申し込みフォームはこちら

<https://forms.gle/zt3YmnLnGGJVjy8qZ>



これらの抽選は宿泊希望者のみとなり、その他1日目、もしくは2日目の練習会のみ参加する方は抽選なしで参加が可能です。

○日帰り申し込み

10月23日～11月10日のうちにお申し込みください

申し込みフォームはこちら

<https://forms.gle/bjDvpYNFF6PPypWT8>

