

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】 中学生

【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。縦と横のつながりの絆を深めるため。

【料金】 1泊2日 ¥8,000 1日目のみ ¥3,800 2日目のみ ¥2,200

※こども陸上クラブホップもしくはトヤマハイジャンクラブジュニア以外からのお申し込みの場合は別途1,000円の保険料がかかります。

【定員】 中学生5名（先着順）

【指導者】

【コーチ】

川辺 真、元尾 海渡、野原 将史（その他女性コーチが1名来ます）

【特別コーチ】

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】

- ・ 跳躍助走の走りのトレーニングについて
- ・ ハードル動作について

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】

- ・ (未定)

【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	小中高合同練習
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。

【申し込み方法について】

10月27日～11月10日に強化合宿への宿泊希望者の受付を行います。

中学生は先着順になっておりますのでお早めをお願いします。

申し込みフォームはこちら <https://forms.gle/6EXG3hRprfuJP98g6>