

# 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】 高校生（走り高跳び、ハードルを選択できます）

【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 ￥5,000 1日目のみ ￥2,500 2日目のみ ￥2,000

【定員】 高校生7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

【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。

高校生は先着順になっております。お早め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/JxzjUtDKuqQaCjPA6>