

能登谷 雄太氏(東京高校教諭)による陸上競技学習会開催

～テーマ～

①ジュニア期のアスリートにおすすめしたいウォーミングアップ

②更に力を伸ばしたい中学生のためのハードル走のテクニック

前半は、東京高校で日ごろより実施しているウォーミングアップを体験してもらいます。東京高校は、走・跳・投すべての種目で日本トップレベルの選手を育成されており、実はこのような学校はそう多くはありません。そんなすべての種目で成果を出すための一つのヒントが、ウォーミングアップにもあるのではないのでしょうか？

そして後半は、ハードルに焦点をあてます。ドリルを中心として、中学生の間に身につけてもらいたいポイントをお伝えする予定です。



能登谷 雄太(東京高校)

月間陸上競技のトレーニング講座「混成競技」を執筆中

高校男子110mH で驚異的な日本高校記録を樹立した古賀ジェレミー選手の指導者。

当日は、古賀選手をはじめ、東京高校の数名と一緒に身体を動かす予定です。

2025年12月14日(日) 上柚木競技場 13:30～15:30

＜荒天などで中止の場合は、当日6:30までに中体連陸上競技専門部のHPに掲載します＞

選手・指導者・保護者等、どなたでもご参加いただけます。

※参加する選手についてはハードルを専門的に取り組んでいること。

※選手・指導者・保護者とも、参加人数の上限はありません。

ただし、選手については実際に身体を動かしますので、人数が多すぎた場合、全体の進行に支障が出てしまいます。従って、当日参加している選手の人数次第では、1団体1～2名のみ実際のトレーニングに参加できるといった対応をとらせていただく場合があることをご了承の上、ご参加下さい。

申し込み期限 **12月3日(水)**

こちらのフォームからお申込みください。⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒



●問い合わせ 東京都中体連陸上競技専門部サポート委員会

外堀 宏幸(桐朋中学校)

042-577-2171

h.hokahori@gmail.com

阿部 広(立教池袋中学校)

03-3985-2707

habe@rikkyo.ac.jp