

2025 年度 横手市陸上競技協会 ジュニアハイ陸上競技教室開催要項

陸上競技を通して、健全な心身と基礎体力の養成をはかり、調和のとれた青少年の育成を目指してジュニアハイ陸上教室を開催します。中学生を対象に、シーズン・オフ期間の基礎体力づくりの一環として、生徒自身の主体的な取り組みを尊重しながら地域の指導者が活動を見守り、必要に応じて指導するなど、次のシーズンにつなげる活動の場を提供したいと考えています。参加希望の皆さんは、別紙「申込用紙」等に必要事項を記入の上、各学校の部活動担当の先生へ提出下さい。

- 1 主 催 横手市陸上競技協会
- 2 後 援 横手市教育委員会 横手市中学校体育連盟
- 3 指導者 ①代 表 柴田邦宏 (横手市陸上競技協会)
②総 務・事務局
鈴木 康・岡本和彦・佐藤佳希 (横手市陸上競技協会)
③コーチ 横手市陸上競技協会 会員 他

4 活動の目的及び内容

- ①次年度につなげるオフシーズンの基礎体力づくりに、生徒が進んで取り組む場を提供します。
- ②他校の生徒との交流を通して、共に競い合い、伸びる喜びを体感します。
- ③主体的に自校の監督やコーチからアドバイスをもらいながら練習メニューを工夫したり、進んで活動に取り組んだりすることを通して、「自ら学び、考える力」「工夫したり考えたりする力」を伸ばします。

5 参加資格

横手市内中学校に在籍している生徒で、保護者が同意し会場への送迎が可能な生徒

- 6 会 場 市内各小中学校及び市立体育館、十文字陸上競技場（11月中） 他

- 7 参加費 3000円 生徒・コーチの保険料及びコーチへの交通費補助

※開校式、または初回参加会場へお持ちください。

- 8 問い合わせ先 柴田邦宏 (SMS推奨)
メールによる問い合わせは まで

9 主な活動計画（予定）

※変更等がある場合は事前に連絡いたします。（ブログでご確認ください）

- ① 開講式 令和7年10月11日（土）十文字陸上競技場 13:00～
- ② 練習会 原則第2・第4土曜日、13:00～15:30
- ③ 練習場所 次の通り
- ④ 閉講式 令和8年3月28日（土）平鹿中学校
- ⑤ 詳しい活動期日（予定）は、次の通り

※実施回数 **計12回**を予定しています。天候や会場の都合等で中止となる場合もあります。自分の体調、この教室以外の活動との兼ね合いも考慮しながら、負担とならない範囲で練習に参加してください。

【欠席の連絡は、特に必要ありません】

回	月	日	曜	時 間	内 容（予定）	会 場
1	10	11	土	13:30～15:30	開校式 全体練習他	A B＋文字陸上競技場 （雨天 十文字小学校）
2	10	25	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A B＋文字陸上競技場 （雨天 十文字小学校）
3	11	8	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A＋文字小 B平鹿中
4	11	22	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A横手体育館 B平鹿中
5	12	13	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A横手体育館 B平鹿中
6	12	20	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A＋文字小 B平鹿中
7	1	10	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A雄物川体育館 B平鹿中
8	1	24	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A横手体育館 B平鹿中
9	2	14	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A＋文字小 B平鹿中
10	2	28	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A横手体育館 B平鹿中
11	3	14	土	13:00～15:30	全体及び各自メニュー	A雄物川体育館 B平鹿中
12	3	28	土	13:00～15:30	閉校式 全体練習他	A B 平鹿中体育館 （予備会場 横手体育館）

※保護者の方からコーチへの連絡に関しては、A会場・B会場の主担当コーチの連絡先をブログにてお知らせします。天候や使用会場の都合で変更になることもあります。繰り返しになりますが、ブログで確認ください。

10 持ち物や服装について

- ①服 装 ○動きやすい服（各自、コンディションや練習内容に応じて）
○必要に応じてウインドブレーカーや雨具、帽子 等
- ②持ち物 □タオル □水分補給の飲み物 □着替え □他、各自必要に応じて

11 練習会への参加に当たって

- 会場への行き帰りの事故防止に努めてください。天候が急変し、途中で活動を中止する場合もありますので、ご了承ください。急な変更や中止等の連絡は、ブログで行います。
- 感染症予防のため、当日の朝の検温等、健康観察を保護者の責任において確実に行ってください。体調に不安がある場合は、活動を自粛してください。

12 その他 参加希望者は各中学校から配布される参加申し込み用紙及び同意書に必要な事項を記入し、部活動担当の先生まで提出して下さい。

※ジュニアハイ陸上競技教室のブログは、こちらの二次元コードからどうぞ！

Aブロック 市立体育館 他
(短距離、投てき)

Bブロック 平鹿中学校
(ハードル、跳躍、中・長距離)

