

令和6年12月4日

空知管内陸上少年団・中学校  
代表・監督・保護者 各位

空知陸上競技協会  
会 長 西村 昇一  
普及委員長 半田 拓也

### 空知陸上少年団 冬季合同練習会 開催のご案内

初冬の候、貴団体におかれましては、ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本協会の活動に対し、多大なご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、今シーズンも終わりを迎え、各少年団におかれましては次年度に向けて、日々工夫を凝らしながらご尽力されていることと存じ上げます。そこで、今年度も空知の子どもたちの更なる意欲の向上や連帯意識を高めるため、冬季合同練習会を開催いたします。

つきましては、下記の通り開催いたしますので、ご多用のことと存じますが、ご周知・ご参加くださいますようお願い申し上げます。

#### 記

1. 日 時 令和7年1月13日(月) 9:00~15:00

#### 〈 日 程 〉

9:00~ 9:15 受付  
9:15~ 9:20 オリエンテーション  
9:20~ 9:40 ウォーミングアップ  
9:40~10:30 50m走計測及びジャンプ測定  
10:30~12:15 講師(北風氏、大宮氏)による指導  
12:15~12:30 クールダウン(講師解散)  
12:30~13:15 昼食  
13:15~13:30 ウォーミングアップ  
13:30~15:00 全体練習(総括:半田先生)  
…13:30~14:00 ・短距離 or 長距離  
14:00~14:30 ・ハードル or 投てき  
14:30~15:00 ・幅跳び or 高跳び  
15:00~15:15 クールダウン、片付け、解散

2. 会 場 美唄市総合体育館 (美唄市西5条南1丁目1-1)  
3. 対 象 空知管内の小中学校、チームに在籍する児童・生徒及び在住する未就学児  
4. 持ち物 上靴、練習着、タオル、昼食、飲み物  
5. 参加料 100円(但し、セレクトジュニアは無料) ※受付時に現金でご納入下さい。

6. 申込 以下のURL又はQRコードから、Google フォームにてお申込みください。  
※個人単位での申し込みになります。

<https://forms.gle/17pZc2ELRT6uXxH57>



7. 〆 切 令和6年12月22日(日) 又は 先着70名に達した時点

## 8. 講師 〈 午前 の 部 〉

### 北風 沙織 氏

- ・北翔大学 陸上競技部 監督
- ・4×100mR 元日本記録保持者
- ・2014・2015年 世界リレー出場
- ・2013年 日本選手権 100m 3位 その他 多数



### 大宮 真一 氏

- ・北翔大学 生涯スポーツ学部 スポーツ教育学科 准教授
- ・ // 陸上競技部顧問 (短距離・跳躍コーチ)
- ・国際陸上競技連盟 CECS レベル I U-16 コーチ
- ・北海道学生陸上競技連盟ヘッドコーチ、評議員
- ・北海道陸上競技協会評議員



## 10. 運営 普及委員、各少年団の指導者、委嘱された方

## 11. 備考

- ① 参加に際しては、各自スポーツ傷害保険などにご加入ください。
- ② 中止になる場合は、メール (申込送信アドレス) にてお知らせいたします。
- ③ 講師は都合により変更になる場合がありますことを予めご了承ください。
- ④ 未就学児の参加については、必ず終始保護者の同行をお願いします。
- ⑤ 当日、豪雪などの悪天候により、日程の一部が変更になる場合がありますことを予めご了承ください。

## 12. 問合せ 普及委員長 半田 拓也 sorachijunior@yahoo.co.jp