

## 令和4年度岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブ 事業計画

講師名	指導種目	所属	主な競技成績
田中 透	投擲	岐阜協立大学	【ハンマー投】アジア選手権日本代表、岐阜国体2位
松原 瑞貴	短距離・跳躍	岐阜協立大学	【走幅跳】日本学生個人選手権優勝、全日本実業団優勝

※その他、岐阜経済大学陸上競技部の学生が運営補助員として指導

月	日	ねらい	活動内容概要(案)
4月	①	スピード練習への移行 トップスピードの向上	動き作り、マーク走、ミニハードル走、加速走
	②		
	③		
5月	①	専門的技術練習の開始 動きの質の向上	動き作り、ミニハードル走 専門練習(スタート、走幅跳、ハードル等) ※選択制、色々な種目の動きを体験させる。
	②		
	③		
6月	①	専門的技術の向上	動き作り、ミニハードル走 専門練習の技術指導 ※ミニハードル踏切ドリル、フレキハードル等
	②		
	③		
7月	①	専門的技術・体力の向上	動き作り、ミニハードル走 専門練習の技術指導 走り込み、跳び込み(100m×○本、跳躍練習○本等) リレー練習
	②		
	③		
8月	①	専門的技術・体力の向上	動き作り、ミニハードル走 専門練習の技術指導 走り込み、跳び込み、ジャンプトレーニング、リレー練習
	②		
	③	夏季クリニック	岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブ杯陸上競技会
9月	①	専門的技術・体力の向上	動き作り、ミニハードル走 専門練習の技術指導 走り込み、跳び込み、ジャンプトレーニング、リレー練習
	②		
	③		
10月	①	専門的技術・体力の向上	動き作り、ミニハードル走 専門練習の技術指導 走り込み、跳び込み、ジャンプトレーニング、リレー練習
	②		
	③		
11月	①	冬季練習への移行 技術練習から体カトレーニングへ	ハードルドリル、有酸素運動 コーディネーショントレーニング
	②		
	③		
12月	①	強化合宿	特別講師による指導
	②	基礎体力の向上 有酸素能力の拡大 “練習の為の練習”	ハードルドリル、コーディネーショントレーニング、往復走 サーキットトレーニング、エンドレスリレー
	③		
1月	①	基礎体力の向上 バネ能力の向上	動きの確認、往復走、ジャンプトレーニング ハードルジャンプ、サーキットトレーニング、エンドレスリレー
	②		
	③		
2月	①	基礎体力の向上 バネ能力の向上	動きの確認、往復走、ジャンプトレーニング ハードルジャンプ、サーキットトレーニング
	②		
	③		
3月	①	冬季練習から試合期への移行 体カトレーニングから技術練習へ	動き作り、ミニハードル走、マーク走
	②		
	③		

※①②③の詳細な日程は前月までに本クラブのホームページで通知、または陸上練習会時に案内文書を配布する。  
 ※上記内容に変更が生じる場合がある。