

第20回レディース陸上競技クリニック要項

目的 陸上競技の冬季練習における基礎体力運動及び動き作りを学び、女子陸上競技の普及・発展をねらいとする。

主催 島根陸上競技協会

主管 島根陸上競技協会女性委員会

期日 令和5年11月12日（日）9：00～12：00（8：45受付）

会場 大田市立第二中学校併設グラウンド
（大田市久手町刺鹿522-1）

参加者 小学生、中学生の女子選手

内容

- ・講話 女子選手が運動をするために必要なことについて
- ・実技 全国大会出場経験を交えた、冬季練習への取り組み方
各種目共通で行える基礎体力運動及び動き作り

指導者 島根陸協 女性指導員

申込方法 別紙の申込用紙に必要事項を記入の上、令和5年11月6日（月）17時までに下記宛に mail で申し込むこと。

出雲市西林木町3 出雲北陵中学・高等学校内 別所美喜子 宛
(TEL 0853-25-0700)

mail mikikob@izumohokuryo-h.ed.jp

その他

- ・発病、負傷に対しては、応急処置以外の責任は負わない。
- ・少雨決行のため、防寒対策をすること。