

令和6年度 第2回 陸上競技体験会

(大田第二中学校 会場)

主催：島根陸上競技協会 強化部

日時 7月7日(日)

場所 大田第二中学校 体育館 および グラウンド

受付 体育館 入口 13:00~13:30

13:40~ 5つのチャレンジ種目を測定(体育館内)

15:00頃~ 陸上競技 3種目 を体験 16時頃終了予定



☆チャレンジ種目測定 (データを即時フィードバック)

- ① 20mダッシュ (光電管で10m毎のタイム、スピード)
- ② 反応時間 (光った後、マットから足が離れる時間を測定)
- ③ 段差選手権 (10秒間 素早く段差を昇り降り)
- ④ ジャンプ指数 (バネ能力) マットスイッチを活用して
- ⑤ 垂直跳び

☆陸上競技3種目を体験 (雨天時は実施出来ない場合があります)

- ① 陸上競技トラックで50m走 (スターティングブロックを使って)
- ② 立ち三段跳び (立った状態から3歩ジャンプでどこまで遠くへ)
- ③ ジャベボール投げ (上手に投げると良い音が出て、飛ぶ)

【注意事項】

- ・対象は、小学校3年生~6年生の 男子・女子
- ・陸上競技の経験はなくても構いません。
- ・運動するのにふさわしいウエアで参加してください。
(着替え・帽子・水筒等も各自でご準備ください)
- ・室内用シューズ、屋外用シューズを持参してください。
- ・体験会中のケガ等には応急処置程度の対応になります。
(保険には当協会が加入いたします)



<https://forms.office.com/r/iyE8YC3pm7>

問合せ先：松江高専 森田正利 電話 0852-36-5169（研究室直通）
申込締め切り 7/3（水） 応募者多数の場合は先着順となります