

令和5年度 京のアスリート・ゴールドプラン推進事業

ジュニア選手戦略的強化推進事業スポーツディスカバリー推進支援

京都府小学生陸上競技講習会 要項

一般財団法人 京都陸上競技協会

<趣 旨> スポーツの基本となる「走」、「跳」、「投」の運動を小学生陸上競技指導者および小学生が正しく学ぶために、また、競技を続けていくための意欲等を高めるために、講師を招いて講座・実技指導を行う。

<主 催> 一般財団法人 京都陸上競技協会

<講 師> 磯野 あずさ 氏 (一般社団法人 日本伴走家協会)

一般社団法人日本伴走家協会 理事

富山県出身。

<フルマラソン自己最高記録>

2時間24分57秒(2012大阪国際女子マラソン)

<主な戦歴>

・クロスカントリースキー

2003年・2005年 冬季ユニバシアード2大会連続出場

・陸上競技

2010年 世界ハーフマラソン選手権大会出場 団体3位

2011年世界陸上選手権(大邱大会)女子マラソン日本代表

2011全日本実業団女子駅伝 優勝 第一生命(5区)

2013横浜国際マラソン準優勝

2014北海道マラソン優勝

現在は、アスリート時代の経験を生かし、マラソン大会の企画・運営の他、ゲストランナーや講習会講師、ブラインドランナーなど障がいのあるランナーの支援や伴走サポートの普及を行っている。

<日 時> 令和6年2月3日(土)

9:30 受付

9:50 開講式

10:00~ 実技講習会(小学生対象)

13:30~ 講演会(小学生・指導者・保護者対象)

15:00 閉講式

<場 所> たけびしスタジアム京都（西京極総合運動公園陸上競技場）

<参加者> 府内小学生5・6年生およびその指導者・保護者を対象とする

<定 員> 講演会：40名（指導者・保護者対象）※実技講習会参加児童も講演会に参加します。
実技講習会：100名（小学生5・6年生対象）
※定員を超える場合は、6年生を優先とし、抽選にて決定します。

<費用> 参加費 無料（けが等に対する保険は主催者側で加入します。）
※交通費・昼食費等は参加者負担

<持ち物> トレーニングに必要な服装…Tシャツ，短パン，タオル，シューズ，ジャージ等の上下
雨天時…レインコート等（運動可能なもの），靴・靴下・下着等の予備，昼食・水筒
（必要に応じて、マスクやアルコール消毒液等、各自で用意してください。）

<その他> けが等につきましては、保険の範囲での保証となります。
感染症対策につきましては、参加者へ後日連絡します。

<内 容> **成長期の競技スポーツ ～未来に向かって今やっておきたいこと～**

午前の部 実技講習会（小学生対象） ※指導者・保護者の方はスタンドから参観できます。

「長距離走で自己コントロール力を高めよう～呼吸・姿勢・テクニックを研究する～」

長距離走における呼吸・姿勢・技術について共に考え、学び、長距離走の効果を体験し、
それぞれの得意種目の競技力向上に生かす。

午後の部 講演会（小学生・保護者・指導者対象）

「失敗は成功のもと～すべての挑戦に価値がある～」

成功に至るまでを振り返ってもらいながら、私自身の経験も紹介し、挑戦の価値、成長期における
競技スポーツの在り方を考える。

9：30～ 9：50	受付
9：50～10：00	開講式
10：00～12：30	実技講習会（小学生対象）
12：30～13：30	昼食休憩
13：30～15：00	講演会（小学生・保護者・指導者対象）
15：00～15：10	閉講式

*上記日程はおおまかな案です

<申込方法>

参加を希望される方は京都陸協の HP (<http://www.krk26.jp/>) より申込ファイルをダウンロードし、下記のアドレスにファイルを添付してお送りください。申込ファイルにはパスワードが設定されています。京都陸協主催の小学生大会の申込に使用しているパスワードです。わからない場合は、下記メールアドレスまでメールにてお問い合わせください。できる限りクラブチーム等でまとめて申し込んでください。携帯電話からのお申し込みで、ファイルのダウンロードができない場合は、下記のアドレスまでご連絡ください。申し込みを受付け次第、確認メールを送ります。数日待っても確認メールが届かない場合は、再度ご連絡ください。

京都市立小学校からメールを送られる場合、外部アドレスへの送付方法をよく確認してください。

その他、ご不明な点等ございましたら、三上までお問い合わせください。

申込締切：1月11日（木） 期日厳守

※定員を超える場合は、抽選にて決定としますので、ご了承ください。

ただし、6年生を優先とさせていただきます。

抽選の結果は、1月18日までに申込に使われたメールアドレスに送信します。

担当： 京都陸協	三上 真（みかみ まこと）
問い合わせ先、申し込み先アドレス： kyoto-ssr@krk26.jp	