

令和7年度

第41回

春季大阪ジュニア陸上強化合宿

(中学生の部)

令和7年3月27日(木)～29日(土)

場所:和歌山県 紀三井寺公園 陸上競技場

和歌山県和歌山市毛見200

TEL 073-444-7576



公益財団法人 大阪陸上競技協会

<大阪市競技力補助事業補助対象事業>

2025年度 春季大阪ジュニア陸上強化合宿 実施要項

- ・期 日 2025年3月27日(木)～29日(土)(予定)
- ・場 所 和歌山県 紀三井寺公園 陸上競技場 TEL 073-444-7565
- ・主 旨 強化選手の春季練習を助成し、各人の競技能力及び意識の向上をはかる。
- ・参加者 大阪中体連陸上競技部強化選手、強化部推薦選手及び強化コーチなど、約200名
- ・指導者 総務 大阪中体連専門委員長 二ノ倉直(吹田三)
大阪中体連強化委員長 橋口徳治(墨江丘)
大阪中体連強化部長 田中洋平(千早赤阪)

各パート主任

短距離	松岡晃	(茨木南)
中長距離・男	山川太一	(今市)
中長距離・女	梶田英里	(高鷲南)
障害	黒坂智瑞	(旭東)
走幅跳	吉田貴之	(阪南)
走高跳	浦宮美沙紀	(富田林)
棒高跳	岸田拓之	(峰塚)
砲丸投	橋口徳治	(墨江丘)
円盤投	中田慎慈	(河原城)
フィジカル	橋口徳治	(墨江丘)

その他コーチ 合計40名

- ・集 合 3月27日(木) 10:00 紀三井寺競技場前(現地集合)
- ・解 散 3月29日(土) 13:00頃 紀三井寺競技場前(現地解散)
- ・交通機関 現地集合・現地解散
- ・宿 舎 はやし旅館
和歌山県和歌山市紀三井寺673 TEL 073-444-1004
- ・持参物 27日の昼食、参加費、保険証、洗面用具、常備薬、着替え、安全ピン
トレーニング用具一式(投擲は投擲物)、(スパイク、投擲シューズ等)
体育館シューズ(中・長距離不要)、新聞紙(靴の中に入れて乾かす。)
氷のう、飲み物を買う場合のお金 *体温計(できれば)・マスク

持ち物には名前を記入しておいてください。また、大きなカバンにはタグ(氏名、所属校、パートを明記)をつけるようにしてください。

- ・費 用 強化選手 ¥22,000- (大阪陸協より一部補助)
強化部推薦 ¥23,000-
コーチ推薦 ¥24,000-

・その他

- ・キャンセルをした場合、キャンセル料がかかる場合があります。
- ・選手は27日の昼食を準備して下さい。
- ・コーチのみ27日の昼食は本部で準備します。
- ・電車を利用して集合する場合、天王寺発7:29の電車に乗ると、最寄りの紀三井寺駅に8:47分に到着します。(2024年9月現在のダイヤ) 競技場までは、徒歩で約30分です。
- ・電車を利用して帰る場合、紀三井寺発14:04の電車に乗ると、天王寺駅に15:25分に到着します。(2024年9月現在のダイヤ)
- ・感染症対策として、消毒薬の準備、毎日の検温・体調チェック、宿泊施設での部屋割りの配慮などを行います。マスクの準備、消毒薬の持参など可能な限り、個人での感染予防対策をお願いいたします。
- ・参加者に発熱等の体調不良があった場合、速やかに隔離し、その上指導者・保護者等の迎えにより、離団していただきます。
- ・今後予定が変更になる場合があります。その場合は大阪中体連のホームページでお知らせいたしますので、こまめな確認をお願いいたします。
- ・費用は現地で集合時に徴収いたします。
- ・寒い日もありますので、防寒具をご準備ください。

<日課表>

3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
<p>9:50 コーチミーティング</p> <p>10:00 紀三井寺競技場集合 ※集合した人から合宿参加費をパート毎に集める。</p> <p>10:20 開講式</p> <p>10:45 練習① ※和歌山中体連と共用 (パート毎健康チェック)</p> <p>昼食は各パートで設定</p> <p>練習終了時間はパートで設定</p> <p>風呂は夕食までに入る。</p> <p>19:00 夕食 (健康チェック)</p> <p>20:00 トレーナー講習 (パートミーティング)</p> <p>22:00 消灯・就寝</p>	<p>6:00 起床</p> <p>7:00 朝食 (健康チェック)</p> <p>() 移動</p> <p>() 練習② (パート毎健康チェック)</p> <p>練習終了時間はパートで設定</p> <p>昼食は各パートで設定</p> <p>() 練習③ (パート毎健康チェック)</p> <p>練習終了時間はパートで設定</p> <p>風呂は夕食までに入る。</p> <p>19:00 夕食 (健康チェック)</p> <p>20:00 全体ミーティング (パートミーティング)</p> <p>22:00 消灯・就寝</p>	<p>6:00 起床</p> <p>7:00 朝食 (健康チェック)</p> <p>() 移動 ※部屋のカギを必ず返す。</p> <p>() 練習⑥(パート毎健康チェック) 昼食を各パートで配布</p> <p>12:30 閉校式</p> <p>13:00 紀三井寺解散</p>

<p>●開講式</p> <p>●閉講式</p>	<p>・司会 横山先生 ご挨拶①二ノ倉先生 ご挨拶②田中先生 代表選手の言葉(矢野 夏音さん 旭東中) ③諸注意:横山先生</p> <p>・司会:横山先生 ご挨拶①二ノ倉先生 ご挨拶②田中先生 代表選手の言葉(大喜多 故乃さん 豊中十一中) ③諸連絡:横山先生 ※晴天時は玄関付近の芝生エリア、雨天時はスタンドで行う予定です。</p>
-------------------------	---

<p>●集合</p> <p>・紀三井寺公園陸上競技場 10:00集合 遅れる場合は必ず連絡をしてください。</p> <p>・JR きのくに線 紀三井寺駅ロータリーよりバスが9時に出発します。大バッグは別の車で運ぶのでタグに氏名・所属校・パートを明記しておいてください。</p> <p>連絡先・横山携帯:090-8521-0610 (9:20~9:45の間でお願いします)</p> <p>●解散</p> <p>・閉校式終了後、紀三井寺公園陸上競技場前で解散になります。13:00予定 なお、紀三井寺競技場から紀三井寺駅までバスを手配する予定です。(27日朝の受付時に確認します) 競技場のバスの配車は13:20の予定です。</p>
--

<連絡事項>

●練習

- ・各パートで指示された場所に荷物を置いて下さい。
- ・練習の開始時間や集合場所については各パートのホワイトボードを見て下さい。
- ・練習で雨にぬれる場合があります。着替えやタオルを多めに準備し、シャワーを浴びる場合は小銭の用意をして下さい。
- ・給水用の飲み物を買うことは可能です。

◎投擲練習場: 下津総合運動場 海南市下津町下647 TEL: 073-492-3364

●未定内容の連絡方法について

- ・ミーティングの場所や時間、バスの移動時間など、まだ決定していない内容の連絡は基本的にパートごとのホワイトボードを使って連絡します。

●パートミーティング

- ・時間と場所は各パートで指示があります。

●移動

- ・時間は各パートで指示があります。点呼は到着場所で行います。

●お風呂

- ・お風呂は風呂のフロントでカギを受け取ってから行って下さい。
- ・一般の方もたくさん利用されています。迷惑をかけないように気をつけましょう。時間も夕食までの利用にしましょう。

●食事

- ・対応食を希望している人(先生とやり取りしている人)は自分の名前を必ず確認してから食べるようにして下さい。
- ・宿舎での食事場所は、基本的に1階大広間です。しおりと筆記用具持参で行きましょう。部屋ごとに本部の先生のチェックを受けてから座って下さい。片づけは指示を聞いて行って下さい。
- ・水筒にお茶を入れて欲しい人は、食事の前に指定された場所に水筒を出して下さい。

●起床

- ・基本6:00まではトイレ以外部屋から出ないで下さい。朝練習のあるパートはコーチの指示通りに動いて下さい。

●スマホ・携帯電話について

- ・保護者と連絡を取るためなどに必要な場合は、合宿までに自分の学校の顧問の先生に許可を得て持って来て下さい。必要のある時以外はカバンの中で管理して、使用は必要最小限にしましょう。
- ・SNS関係のトラブルにならないよう、マナーある使用にして下さい。(写真の投稿などは行わないこと。)

<注意事項>

1. 合宿参加者は大阪の選手の自覚をもって行動すること。本気で陸上競技に取り組む覚悟を持って参加すること。
2. 消灯・起床時間を厳守すること。
3. ケガ、風邪などに注意し、身体に変調がある場合はコーチに速やかに連絡すること。毎朝検温は必ず行うこと。
4. 行動は素早く、5分前には集合すること。
5. 宿舎、競技場の規則を守り器物を大切に扱うこと。
6. 使用した場所、物の整理整頓につとめること。
7. 各自の荷物の整理整頓を行うこと。
8. 貴重品の管理に努めること。
9. 移動時は交通ルールを守り、事故などのないようすること。
10. その他、わからないことはコーチに聞くこと。
11. 合宿参加にあたっては、無理をせず、少しでも体調に不安がある場合は参加を控えるようにしてください。

<合宿参加者人数>

強化選手	男子26名	女子25名	計51名
強化部推薦選手	男子34名	女子22名	計56名
12月強化部推薦選手	男子19名	女子22名	計41名
コーチ推薦選手	男子13名	女子9名	計22名
選手合計	男子92名	女子78名	計170名
コーチ 38名	トレーナー1名	指導者合計39名	学生トレーナー4名
		参加者 合計213名	

<部屋割>

本館和室(女子)		別館(女子)		新別館(女子)		本館 和室(男子)	
梅	SP 2名	11号	中長距離 6名	1号	ハードル 4名	211号	短距離 15名
竹	SP 6名	12号	短距離 8名	2号	DT 5名	212号	短距離 17名
		13号	短距離 6名	3号	HJ 4名	213号	長距離 20名
		21号	短距離 4名	5号	ハードル 3名	214号	SP・DT 12名
		22号	ハードル・混成 7名	6号	LJ 3名	215号	ハードル・HJ・PV・LJ 27名
		23号	ハードル 3名				
		26号	長距離 5名	7号	LJ 3名		
		27号	PV 4名				

ホテル							
301	二ノ倉t	302	市来t	303	松岡t	305	田中洋t
306	合田t	307	福井t	308	桐山t	309	梶田t
311	野田t	312	岸田t	323	大谷t(28日)	325	黒坂t・谷t
326	佐々木t・奥村t	327	浦宮t・高木t	328	松田・竹原t	501	吉田t
502	赤井t	503	阪口t	505	武田t	506	岸本t
507	中田t	508	横山t	510	田中静t	511	増田t
512	加用トレーナー	521	中村t・岡田t	522	山川t・上田t	523	米田t・池戸t
525	トレーナー(男子)	526	トレーナー(男子)	601	門田t(28日)		

<コーチ担当>

- ・総務 本部コーチ
- ・現地バス係・鍵係 本部コーチ
- ・風呂係 田中洋t、桐山t、田中静t、浦宮t、岸田t、中田t
谷t、松田t、
- ・食事係 合田t、梶田t、野田t、黒坂t、門田t、吉田t、
赤井t、橋口t、武田t、福井t、岸本t
- ・就寝指導係 福井t、上田t、奥村t、阪口t、高木t、松田t
岡田t、中村t、竹原t、
- ・フィジカルコーチ 橋口t・野田t
- ・コーチミーティング係 全コーチ
- ・集金係 **横山t**、佐々木t← 各パートで集金後横山tへ
- ・荷物係 **増田t**、池戸t、阪口t
- クーラーBOX 福井t、梶田t、佐々木t
- 救急箱 黒坂t、米田t
- ・弁当係 池戸t、米田t、横山
- ・感想文、アンケート 横山t、佐々木t
- ・駅担当 米田t・二ノ倉t・

・翌日のバスの配車希望時間は、各パートでホワイトボードを使って、本部まで連絡してください。

2025年 指 導 者 名 簿

		氏 名	パート	学 校 名	ホテル
1		二ノ倉 直	本部	吹田三	301
2		市来 浩幸	本部	新北野	302
-		橋口 徳治	本部	墨江丘	-
-		野田 和宏	本部	誠風	-
3		横山 雄太	本部	東陽	508
4		佐々木 悠	本部	峰塚	326
5		増田 行敏	本部	冠	511
6		池戸 智	本部	豊中七	523
7	主	松岡 晃	短距離	茨木南	303
8		田中 洋平	短距離	河南陸上クラブ	305
9		合田 誠	短距離	佐井寺	306
10		福井 雄也	短距離	歌島	307
11	男主	山川 太一	長距離	今市	522
12		桐山 貴宏	長距離	泉ヶ丘東	308
13		上田 敦也	長距離	吉川	522
14	女主	梶田 英里	長距離	高鷲南	310
15		野田 和宏	長距離	誠風	311
16		田中 静香	長距離	深井	510
17	主	黒坂 智瑞	障害	旭東	325
18		奥村 春花	障害	枚方四	326
19	主	浦宮 美沙紀	走高跳	富田林	327
20		門田 拓也	走高跳	咲くやこの花	28日 601
21	主	岸田 拓之	棒高跳	峰塚	312
22	主	吉田 貴之	走幅跳	阪南	501
23		赤井 勇介	走幅跳	玉出	502
24		阪口 純一	走幅跳	守口一	503
25		高木 友理	走幅跳	天満	327
26	主	橋口 徳治	砲丸投	墨江丘	-
27		武田 博之	砲丸投	浪商	505
28		岸本 雄介	砲丸投	東我孫子	506
29	主	中田 慎慈	円盤投	河原城	507
30		大谷 明	円盤投	加美南	28日 323
31		安野 勝寿	円盤投	矢田南	-
32		米田 大	アシスタント	狭山	523
33		谷 尚美	アシスタント	東香里	325
34		戸谷 湧海	アシスタント	きたかわち陸上クラブ	-
35		中村 太星	アシスタント	春日出	521
36		松田 貫汰	アシスタント	平野北	328
37		竹原 昌里	アシスタント	住之江	328
38		岡田 彪雅	アシスタント	墨江丘	521
39		加用 麗香	トレーナー		512
				学生	525.-526

2025年度大阪中体連強化選手・強化部推薦選手

種別	番号	ランク	名前	所属名	学年	種目	記録	ランク	ホテル	トレーナー サイズ	Tシャツ	
短	1	◎	中桐 慶宣	芝谷	2	100m	11.28	陸協B	和室211	L	L	
	2	◎	藤本 裕大	富田林二	2	100m	11.29	陸協B	和室211	L	L	
	3	◎	河野 千颯	咲くやこの花	2	100m	11.29	陸協B	和室211	L	L	
	4	◎	宮岡 駿	島本二	2	100m	11.32	陸協B	和室211	XO	XO	
	5	◎	楠本 真也	泉大津東陽	2	100m	11.35	陸協B	和室211	M	M	
	6	◎	吉澤 琉太	寝屋川十	2	100m	11.45	中体連	和室211	L	L	
	7	●	土井 桐杏	枚方一	2	100m	11.47	推薦	和室211	O	O	
	8	●	岸本 空士	庭代台	2	100m	11.50	推薦	和室211	L	L	
	9	●	坂本 海司	大和川	2	100m	11.52	推薦	和室211	L	L	
	10	●	村里 愛唯輝	さだ	2	100m	11.53	推薦	和室211	L	L	
	11	●	小野 慶人	暁学園	2	100m	11.54	推薦	和室211	L	L	
	12	●	東 蒼馬	アカデミア	2	100m	11.55	推薦	和室211	O	O	
	13	●	塚口 賢	五箇荘	2	100m	11.60	推薦	-	O	L	
	14	●	今井 翔蓮	南八下	2	100m	11.60	推薦	和室211	O	L	
	距	15	●	三谷 勇斗	上野芝	2	100m	11.60	推薦	和室211	M	M
16		☆	平見 丈	和泉	2	100m	11.62	12月	和室211	L	L	
17		☆	綾垣 駆	さだ	2	100m	11.64	12月	和室212	O	O	
18		○	青木 逞	豊中七	2	100m	11.77	コーチ	和室212	L	L	
19		●	高井 海斗	太田	1	100m	11.80	推薦	和室212	O	O	
離		20	○	加藤 理樹	歌島	2	100m	11.92	コーチ	和室212	L	L
		21	☆	北村 凌也	美原西	1	100m	11.97	12月	和室212	L	L
		22	☆	松出 成央	泉大津東陽	1	100m	11.99	12月	和室212	L	L
		23	○	室谷 凜久	河南陸上クラブ	1	100m	12.04	コーチ	和室212	L	L
		24	○	山下 航太郎	泉大津東陽	2	100m	12.09	コーチ	和室212	L	L
	25	○	大田 一真	佐井寺	2	100m	12.36	コーチ	和室212	L	L	
	26	○	大杉 遼太郎	玉出	1	100m	12.67	コーチ	和室212	S	S	
	27	◎	小林 麟太郎	咲くやこの花	2	200m	22.92	陸協B	和室212	L	L	
	28	◎	藤原 陸	アカデミア	2	200m	23.15	中体連	和室212	L	L	
29	●	瀬崎 多聞	枚方一	2	200m	23.42	推薦	和室212	L	M		
30	●	松田 悠貴	豊中八	2	200m	23.51	推薦	和室212	O	L		
31	●	田淵 僚	枚方津田	2	200m	23.60	推薦	和室212	XO	O		
32	●	北畠 颯人	中百舌鳥	2	400m	53.56	推薦	和室212	M	M		
33	☆	張替 颯太	高野台	2	400m	53.78	12月	和室212	L	L		

2025年度大阪中体連強化選手・強化部推薦選手

種別	番号	ランク	名前	所属名	学年	種目	記録	ランク	ホテル	トレーナー サイズ	Tシャツ
中・長 距離	1	◎	中川 瑞希	晴美台	2	800m	1.58.69	陸協A	和室213	M	M
	2	◎	浴 宏樹	片山	2	800m	2.03.03	中体連	和室213	M	M
	3	◎	五十嵐滉介	佐井寺	2	800m	2.03.08	中体連	和室213	L	L
	4	◎	尾田 春真	東淀	2	800m	2.03.92	中体連	和室213	L	L
	5	●	梶山 翼	東能勢	2	800m	2.05.37	推薦	和室213	L	L
	6	●	菅原 秀也	淡路	2	800m	2.05.40	推薦	和室213	M	M
	7	●	米田 隼大	墨江丘	2	800m	2.05.98	推薦	和室213	L	M
	8	●	東山 晃一郎	箕面一	2	800m	2.06.01	推薦	和室213	L	L
	9	●	池本 貴翔	今市	2	800m	2.06.33	推薦	和室213	L	M
	10	◎	林 達郎	淀川	1	1500m	4.12.09	陸協A	和室213	M	M
	11	●	吉本 悠真	ドリームアスリート	2	1500m	4.18.23	推薦	和室213	M	M
	12	☆	茶珍 風雅	墨江丘	2	1500m	4.19.47	12月	和室213	O	O
	13	☆	堀 陽太	杉	2	1500m	4.25.52	12月	和室213	L	M
	14	○	大屋 和司	旭東	2	1500m	4.26.99	コーチ	和室213	M	M
	15	☆	曾我部 太陽	茨木AC	1	1500m	4.28.61	12月	和室213	L	L
	16	☆	鶴飼 悠司	茨木AC	1	1500m	4.29.16	12月	和室213	L	L
	17	○	古川 統真	新北野	1	1500m	4.39.66	コーチ	和室213	M	M
	18	◎	井畑 圭一郎	豊中十一	2	3000m	9.06.20	中体連	和室213	M	M
	19	●	樋上 琉聖	高野台	2	3000m	9.11.32	推薦	和室213	M	M
	20	☆	塩崎 大智	吹田六	2	3000m	9.23.14	12月	和室213	M	M
障 害	1	◎	阪口 琉仁	河南	2	110mH	15.05	陸協B	和室215	-	L
	2	◎	岩崎 祐月	美原	2	110mH	15.10	陸協B	和室215	L	L
	3	◎	浜野 佑太	金岡南	2	110mH	15.12	陸協B	和室215	O	L
	4	◎	東 陽翔	千里丘	2	110mH	15.30	中体連	和室215	L	L
	5	◎	井原 悠晴	養精	2	110mH	15.41	中体連	和室215	L	L
	6	◎	鈴木 晴斗	美木多	2	110mH	15.59	中体連	和室215	O	O
	7	◎	越智 海仁	井高野	2	110mH	15.65	中体連	和室215	L	L
	8	●	大野 友慎	咲くやこの花	2	110mH	15.76	推薦	和室215	O	O
	9	●	成川 一希	アカデミア	2	110mH	15.79	推薦	和室215	O	O
	10	●	大屋 鋼魁	新東淀	2	110mH	15.82	推薦	和室215	L	L
	11	●	永久 雅登	八阪	2	110mH	15.83	推薦	和室215	L	L
	12	●	田崎 天陽	南八下	2	110mH	15.85	推薦	和室215	O	L
	13	●	福原 愛斗	赤坂台	2	110mH	15.90	推薦	和室215	L	L
	14	●	信本 慎也	高槻二	2	110mH	15.99	推薦	和室215	L	L

2025年度大阪中体連強化選手・強化部推薦選手

種別	番号	ランク	名前	所属名	学年	種目	記録	ランク	ホテル	トレーナー サイズ	Tシャツ
跳 躍	1	◎	遠藤 丈瑠	北豊島	2	HJ	1.80	中体連	和室215	L	L
	2	☆	中田圭悟	佐井寺	2	HJ	1.74	12月	和室215	O	O
	3	☆	姜山 想太	旭東	2	HJ	1.70	12月	和室215	M	M
	4	☆	塩崎 悠人	八尾	2	HJ	1.70	12月	和室215	L	L
	1	●	岸本 迅	西淀	2	PV	3.50	推薦	和室215	L	L
	2	○	遠藤 琉絆	峰塚	1	PV	2.50	コーチ	和室215	M	M
	1	●	廣田 士道	咲くやこの花	2	LJ	6.23	推薦	和室215	M	M
	2	●	菅野 連	枚方津田	2	LJ	6.11	推薦	和室215	L	L
	3	●	裏住 駿	上野芝	2	LJ	6.07	推薦	和室215	O	L
	4	●	金森 一悟	同志社香里	2	LJ	6.01	推薦	和室215	M	M
	5	○	高橋 空蒼	高鷲南	2	LJ	5.88	コーチ	和室215	O	O
	6	☆	廣橋泰斗	東我孫子	1	LJ	5.56	12月	和室215	L	L
	7	○	三上 仁瑚	阪南	1	LJ	5.28	コーチ	和室215	L	L
	投 擲	1	●	山下 由翔	今市	2	SP	11.87	推薦	和室214	XO
2		☆	志田 圭太	誠風	2	SP	11.32	12月	和室214	L	M
3		☆	張本 瑳玖	玉出	1	SP	10.08	12月	和室214	O	L
4		☆	松倉 幸輝	三稜	1	SP	9.91	12月	和室214	O	O
5		○	崎高科拓海	枚方四	2	SP	9.73	コーチ	和室214	-	L
6		○	谷田 蒼輔	茨木南	1	SP	9.37	コーチ	和室214	L	L
1		◎	河上 煌斗	大正東	2	DT	38.99	陸協A	和室214	XO	XO
2		◎	藤田 一成	河原城	2	DT	38.97	陸協A	和室214	O	O
3		◎	内尾宮稔光	今市	2	DT	36.94	陸協B	和室214	O	L
4		◎	早川 碧一	南八下	2	DT	34.95	中体連	和室214	XO	O
5		☆	萩 善寛	南八下	2	DT	28.46	12月	和室214	L	L
6		☆	横手 脩聖	盾津	2	DT	27.02	12月	和室214	M	M

2025年度大阪中体連強化選手・強化部推薦選手

種別	番号	ランク	名前	所属名	学年	種目	記録	ランク	ホテル	トレーナー サイズ	Tシャツ
短 距 離	1	◎	大喜多 胡乃	豊中十一	2	100m	12.10	陸協A	別館12	M	M
	2	◎	虎谷 莉依	島本二	2	100m	12.22	陸協A	別館12	M	M
	3	◎	西尾 彩	河南陸上クラブ	1	100m	12.44	陸協A	別館12	M	M
	4	◎	安井 心々奈	浪商	2	100m	12.55	中体連	別館12	L	L
	5	◎	阪上 愛実	大教大池田	2	100m	12.74	中体連	別館12	M	M
	6	◎	藤原 心遥	今津	2	100m	12.74	中体連	別館12	M	M
	7	●	亀田 望央	中宮	2	100m	12.78	推薦	別館12	L	M
	8	●	神崎 千依	アカデミア	2	100m	12.82	推薦	別館12	S	S
	9	●	町田 心	高槻十	2	100m	12.86	推薦	別館13	M	M
	10	●	岩森 菜奈	浜寺南	2	100m	12.88	推薦	別館13	M	M
	11	●	種谷 優花	登美丘	2	100m	12.89	推薦	別館13	M	M
	12	●	中野 菜奈果	淀川	1	100m	12.94	推薦	別館13	S	S
	13	●	宇野 汐里	咲くやこの花	1	100m	13.00	推薦	別館13	M	M
	14	☆	伊原 叶愛	ジャンピングゲート	1	100m	13.05	12月	別館13	M	M
	15	○	足立 結衣	冠	2	100m	13.21	コーチ	別館21	M	M
	16	○	坪田 柚咲	守ロー	2	100m	13.88	コーチ	別館21	M	M
	17	◎	小倉 典子	河南陸上クラブ	2	200m	26.35	中体連	別館21	M	M
	18	◎	大野 萌奈	アカデミア	2	200m	26.45	中体連	別館21	M	M
中 ・ 長 距 離	1	◎	石屋 美咲	吉川	2	800m	2.16.54	陸協B	別館11	M	M
	2	◎	東野 翠	玉川	1	800m	2.18.93	陸協B	別館11	M, L,	S
	3	●	中田 優花	河南陸上クラブ	2	800m	2.19.41	推薦	-	M	M
	4	●	長谷川こころ	咲くやこの花	1	800m	2.19.75	推薦	-	-	-
	5	●	竹下 奈樹	茨木AC	2	800m	2.20.47	推薦	別館11	M	S
	6	☆	小田 麻奈加	北池田	1	800m	2.24.02	12月	別館11	M	M
	7	☆	ROSSI ERIKA	旭東	1	800m	2.24.48	12月	別館11	M	M
	8	☆	竹内 佳穂子	ドリームアスリート	1	800m	2.24.70	12月	別館11	M	S
	9	○	満尾 れもん	誠風	2	800m	2.25.38	コーチ	別館26	M	S
	10	○	岡本 木乃葉	ドリームアスリート	1	800m	2.27.89	コーチ	別館26	M	S
	11	☆	石原 由惟	北池田	2	1500m	4.55.51	12月	別館26	M	S
	12	☆	田中 美空	誠風	2	1500m	4.55.58	12月	別館26	S	S
	13	☆	谷内 三海	河南	1	1500m	5.00.37	12月	別館26	S	S

2025年度大阪中体連強化選手・強化部推薦選手

種別	番号	ランク	名前	所属名	学年	種目	記録	ランク	ホテル	シューズ サイズ	Tシャツ
障 害	1	◎	田中 知優	きたかわち陸上クラブ	2	100mH	14.46	陸協B	別館22	M	M
	2	◎	藤本 空	さだ	2	100mH	14.76	中体連	別館22	L	M
	3	◎	梅本 佳乃	夕陽丘	2	100mH	14.87	中体連	別館22	L	M
	4	◎	井藤 花音	佐井寺	2	100mH	14.87	中体連	別館22	M	M
	5	◎	宮野 心	枚方四	2	100mH	15.04	中体連	-	M	M
	6	◎	長井 美緒	旭東	2	100mH	15.13	中体連	別館22	M	S
	7	◎	大鋸 紗月	美原西	2	100mH	15.16	中体連	別館22	M	M
	8	●	三上 留奈	晴美台	2	100mH	15.33	推薦	別館23	M	M
	9	●	辻 莉菜	庭代台	2	100mH	15.41	推薦	別館23	L	L
	10	●	島 みひろ	箕面五	2	100mH	15.45	推薦	別館23	M	M
	11	●	田中 優衣	河南陸上クラブ	1	100mH	15.48	推薦	新別館1	L	M
	12	●	下野 瑞季	浜寺南	1	100mH	15.55	推薦	新別館1	S	S
	13	●	八木 心桜莉	北豊島	2	100mH	15.60	推薦	新別館1	M	M
	14	●	中谷 誉志乃	久米田	1	100mH	15.64	推薦	新別館1	L	L
	15	☆	松本 璃央	今津	2	100mH	15.66	12月	新別館6	M	M
	16	☆	稲垣 嬉初希	茨木南	1	100mH	16.11	12月	新別館6	M	M
	17	○	東 咲良	富田林	2	100mH	16.16	コーチ	新別館6	M	M
跳 躍	1	◎	小柄 由依菜	咲くやこの花	2	HJ	1.57	陸協B	新別館3	M	M
	2	☆	藤井 桜子	枚方津田	1	HJ	1.45	12月	新別館3	L	M
	3	○	黒崎 あゆみ	咲くやこの花	2	HJ	1.45	コーチ	新別館3	M	M
	4	○	辻川 彩凜	東我孫子	2	HJ	1.45	コーチ	新別館3	L	L
	1	◎	松本 優桜	峰塚	2	PV	2.80	陸協B	別館27	L	L
	2	☆	安井 涼	西淀	2	PV	2.50	12月	別館27	O	L
	3	○	林 紗希	河原城	2	PV	2.30	コーチ	別館27	M	M
	4	○	流王 結菜	峰塚	1	PV	2.30	コーチ	別館27	M	M

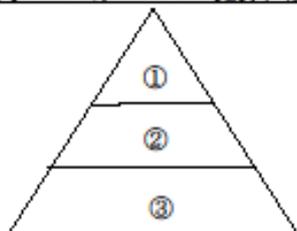
2025年度大阪中体連強化選手・強化部推薦選手

種別	番号	ランク	名前	所属名	学年	種目	記録	ランク	ホテル	ユニフォーム	Tシャツ	
跳躍	1	●	柳川 萌梨奈	杉	2	LJ/TJ	5.22	推薦	新別館6	O	L	
	2	●	岩本 柚希	太田	2	LJ/TJ	5.18	推薦	新別館6	-	M	
	3	☆	遠藤 唯純	枚方津田	2	LJ/TJ	5.03	12月	新別館6	L	M	
	4	☆	北田 沙菜	墨江丘	2	LJ/TJ	4.98	12月	新別館7	L	M	
	5	☆	岡田 結梨	井高野	1	LJ/TJ	4.88	12月	新別館7	M	M	
	6	☆	西野 奏	河南陸上クラブ	1	LJ/TJ	4.85	12月	新別館7	M	M	
投擲	1	◎	齋藤 結	天満	2	SP	12.18	中体連	和室梅	L	L	
	2	◎	前川 由依	墨江丘	2	SP	12.18	中体連	和室梅	L	L	
	3	◎	藤原 瑛奈	小津	2	SP	12.07	中体連	和室竹	M	M	
	4	◎	池田 蒼彩	縄手	2	SP	11.90	中体連	和室竹	L	L	
	5	☆	井野 心葉	三島	2	SP	11.34	12月	和室竹	L	L	
	6	●	中村 桃	金岡南	1	SP	10.44	推薦	和室竹	M	M	
	7	☆	岡村 颯花	東我孫子	1	SP	10.15	12月	和室竹	L	L	
	8	☆	加塩 優佳	平野	1	SP	10.03	12月	和室竹	M	M	
	1	◎	田村 夢	アカデミア	2	DT	33.10	陸協B	新別館2	M	M	
	2	●	松尾 帆夏	河原城	2	DT	28.34	推薦	新別館2	L	L	
	3	☆	中西 音葉	墨江丘	2	DT	27.24	12月	新別館2	L	M	
	4	☆	大川 梨乃愛	西淀	2	DT	26.48	12月	新別館2	L	M	
	5	☆	井原 羽唯	誠風	2	DT	26.02	12月	-	M	M	
	6	☆	衣川 阿凜	咲くやこの花	1	DT	23.69	12月	新別館2	L	L	
	混成	1	◎	矢野 夏音	旭東	2	四種競技	2669点	陸協B	別館22	L	M

春季大阪ジュニア陸上強化合宿（中学生の部）
アスレティックトレーナーからのアドバイス

アスレティックトレーナー（以下 AT）とは、競技者に対しての専門的なトレーナーである。ケガは「予防」する事が重要になり、AT はケガから早く復帰する為のアドバイスを人である。

◇最高のパフォーマンス発揮に必要なこと



- ①最高のパフォーマンス発揮（優勝、自己記録更新など）
 - ②練習・トレーニングを積む
 - ③ケア（ストレッチング、アイシング、睡眠、食事など）
- ⇒ケガしない身体づくりが大切！**

◇ストレッチング

- 目的：①筋肉を柔らかくする
②動かせる範囲を大きくする
③疲れをとる

注意点：①リラックスした状態で行う

- ②反動をつけない
- ③どこを伸ばしているのか意識する
- ④呼吸は止めない
- ⑤心地いいくらい伸ばす ※1.5秒くらい

◇アイシング

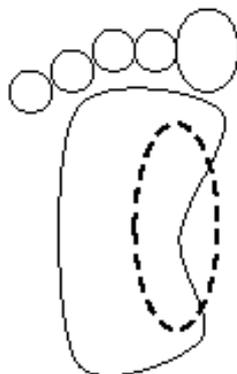
- 目的：①炎症症状を抑える
（赤くなる、熱を持つ、腫れる、痛み、動きにくくなる）
②疲れをとる

目安：①冷たい・痛い

- ②暖かくなる
- ③ちくちく刺されるような痛み
- ④感覚がなくなる ※2.0分くらい

◇ボールマッサージ（全身に適用可能）

- 目的：①疲れをとる
②冷え性の改善



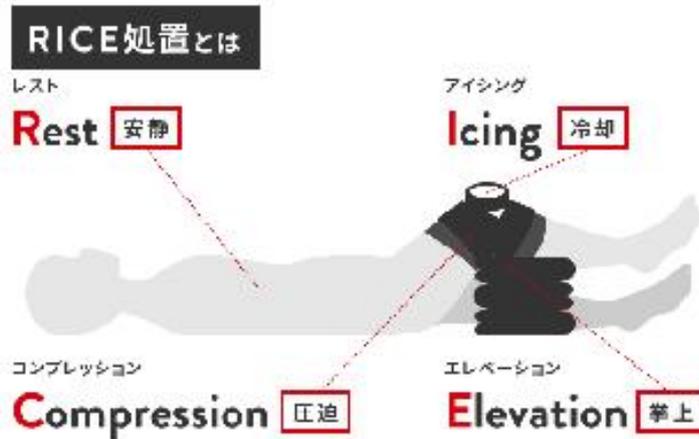
※ゴルフボール、テニスボール使用
土踏まずを中心にマッサージを！
身体の土台のケアはしっかりと！



履正社国際医療スポーツ専門学校
アスレティックトレーナーコース教員 加用麗香

春季大阪ジュニア陸上強化合宿（中学生の部）
アスレティックトレーナーからのアドバイス

◇RICE処置について=この処置がどれだけ素早く的確に出来るかが大切！



※【安静+冷却+挙上】⇒15分【安静+圧迫+挙上】⇒45分 1サイクルで病院へ

「冷える」=体温が奪われる事（よくない事）⇒風邪の原因

「冷やす」=高くなった体温を元に戻す・冷やす事（良い事）

◇冷やすタイミング、温めるタイミングについて

	急性期	慢性期
スポーツ外傷 （骨折、脱臼、捻挫、打撲、挫傷）	受傷直後から3日間 冷やす	受傷から4日以降 温める
スポーツ傷害 （疲労骨折、腰痛、〇〇炎）	強い痛みを感じてから 3日間	強い痛みから4日以降

7月に近畿大会・全国大会出場を決めて
8月に沖縄県の地で大活躍しましょう！応援しています★



RISEISHA

履正社国際医療スポーツ専門学校
アスレティックトレーナーコース教員 加用麗香

短距離ブロック 練習計画

2泊3日で自分を鍛えて、鍛えて、鍛えまくろう！
今年も、大阪スプリントチーム、
沖縄全中・三重U16で大活躍を目指そう！！
しんどい練習も、みんなで『笑顔』で乗り越えよう！

27 日 (木)	午前	【中】 A.M (競技場)：補強、縄跳び・シャフトを使用したトレーニング、 走練 (ショート、T.T系含む)
	午後	【強】 P.M (競技場)：補強、縄跳び・シャフトを使用したトレーニング、 走練、サーキットトレーニング
28 日 (金)	午前	【強】 早朝 (紀三井寺階段)：紀三井寺での階段トレーニング 朝食・休憩後 (片男波砂浜)：砂浜トレーニング
	午後	【強】 (競技場)：補強、縄跳び・シャフトを使用したトレーニング、 走練 (リレーを中心に)、サーキットトレーニング
29 日 (土)	午前	【中】 (競技場)：補強、縄跳び・シャフトを使用したトレーニング、 走練、サーキットトレーニング

●POINT

※短距離パートの細かい練習内容は、みんなのコンディション等もみながら、決めていきます。

どんな練習になっても、意欲的に取り組もう！3日間、とにかく自分を鍛えよう！！

『努力すれば、必ず成功する。』これに保証はないけれど、

『成功した人は、必ず努力をしている。』自分に打ち勝つ、強い気持ちを持とう！！

【連絡】①基本的に毎回の練習では走練 (ロングも) が含まれているとおいてください。

②合宿や強化練習だけを頑張るのではなく、毎日の学校での練習がベースです。ここでだけ

頑張っても、オーバーワークで故障の原因となるだけです。鍛えて合宿入りしよう！

③スパイク (全天候型)、縄跳び、アイシング用の氷嚢は自分で用意しよう。

この合宿で絶対に強くなって帰ろう！意識が変われば、すべての景色が変わる！！

中・長距離ブロック 男子パート 練習計画

27日 (木)	午前	調整練習 当日指示します。
	午後	1500m(3000m)6000mペース走 3分20秒 流し×5本 800m1600m×3(1分 rest) ペース走 3分30秒 +200m×4本(4分 rest)
28日 (金)	午前	朝練 4kmジョグ 3000m アップ後、400m×8本(100mjog30秒) 70秒～71秒 1500m アップ後、300m×5本 2セット(100mjog30秒) 64秒～65秒 800m アップ後、150m×5本(50mjog)2～3セット セット間10分
	午後	【足休め～マリーナシティ】 ・動き作り、補強など ・マリーナシティジョグ
29日 (土)	午前	試合時ウォーミングアップ 各自 「31日試合に出る者以下」 3000m 2000m×1本 5分55秒 1500m 600m×1本 1分1分36～38秒 800m 400m+150m(200m) 250mwalk 「31日試合に出ない者」 ・800m 400m×4～5本 7分 rest 58秒～59秒 ラストFREE ・1500m 1000m+300m+200m rest 4分 ・3000m 2000m+1000m r.2分 restjog

●POINT

- ◎リズム良く走ること。身体のケアを十分にすること。アドバイスを自分に生かすこと。
効率の良いランニングフォームは不可欠となりました。ドリルや補強も積極的に行い。しっかりとした体幹を作りましょう。まずは、中学生の間に走るための土台作りが大切です。
- ◎時代は800m1分50秒台は当たり前。1500m4分05秒、3000m8分50秒で走れることを想定しましょう。テーマは「スピード感覚の創造的破壊(イノベーション)」と「レースを牽引(けんいん)する力」です。2分一桁は遅い、4分10秒台では遅い、9分一桁は遅いというスピード感覚を身に付けていき、レースの中で、人の後ろにつかないこと。レースの中で後ろについて走るといふレースをしないことが大阪の歴史を変える秘訣です。
- ◎走る距離よりも、そのスピードに重点を置くこと。遅く長く走る練習は古くなってきました。時代は「スピードに耐える体作り」です。走らなくとも強くなります。より短距離に近いイメージを持ちましょう。まさにこれも考え方のイノベーションです。
- ◎今年「最弱の世代」です。しかし、この男子長距離チームは、「最強の世代」にもなりうる。そう信じています。自分たちの力は無限大です。可能性も無限大。夢は無限大なのです。自分をとことん信じ、全員で全中へ向かいましょう。沖縄待ってろ！なんくるないさー！！

各種目で持ってほしいイメージ

【800m】

- ①600mまでいかに余裕を持って足を使わずにいけるか。
- ②ラスト100mの切り替えとキレ。スプリントの能力が必要不可欠です。

【1500m】

- ①1周目400mの通過を62くらいをつねに意識。
- ②ラスト300mからどれだけ追い込めるか。

【3000m】

- ①2000m5分台通過をつねに意識する。中盤の落ち込みを集団で粘る。
- ②ラスト1000mと400mのキレ。

「大阪の歴史を変える年、全中出場20名以上

全中入賞 3年連続 複数名！！

大阪中・長距離チームとして

- いつの日か大阪の中長距離が全国で活躍するのが当たり前の文化を作りたい。つねにそう思っています。隣の京都府や兵庫県にできて大阪にできないはずがない。みな同じ中学生です。そのためには、みなさんがチームとして、より意識の高い積極的な姿勢と絶対に「俺たちが！！」という思いが必要です。チームとして目標と想いを1つにし、必ずどの種目も複数人でラスト1週の鐘を聞きましょう。そして、今年こそ夏の全中を複数人で出場&決勝進出を達成しましょう！！今年は、沖縄の地で大阪中長距離チームが輝くように！

『必ず、自分たちが歴史を変えてやる！』

この思いを忘れずに！

以上のことから、下記のことを大阪選手団に求める！

長距離合宿に参加する、大阪代表選手に求める7か条

- ①「大阪」の枠を超え、全国トップレベルを見る。（京都・兵庫は特に意識する。）
- ②ペース感覚をこわす。（1km3分00は遅い。3000mは2分50秒の時代。1500mは1km2分40秒意識。800mは400m55秒）
- ③陸上競技の時間を増やす。（強い選手は、間違いなく陸上競技に関する時間が長い。）
- ④ライバルを意識する。（合宿から帰った後、特に意識する。）
- ⑤故障しない体づくり⇒アプローチは「補強」と「ケア」と「食事」と「睡眠」
- ⑥意識レベルを共有して、チームで強くなる。
- ⑦指導者を信じる。（一番の協力者）支えてくれる人に感謝する。（保護者、仲間の存在）

必ず、やり遂げる！ みんなで強くなる！！ 新たな歴史をつくる！！！！

常に色んなシーンで大阪中学新！！！！ 絶対やったるで！！！！！！

中・長距離ブロック 女子パート 練習計画

27日 (木)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・W-up ・動きづくり・ドリル・縄跳びなど ・3000mビルドアップ×2セット (4'10/km【100】-4'00/km【96】-3'50/km【92】-4'10-4'00-3'50) → 100mTT → ストレッチ
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・補強 《1500m チーム》 ・1200m ×3セット(①3'40/km【88】 ②3'30/km【84】 ③3'30/km【84】) 《800m チーム》 ・(600m【100】 +200m【32】)×3セット ・100mTT
28日 (金)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・W-up 補強・動きづくり・ドリル・縄跳びなど ・グループ追い抜き走2000m(4'30/km【108】) ・(1000m + 800m + 400m)×3セット 3'30/km【84】 →2'40【80】 →1'12【36】 ・100mTT → ストレッチ
	午後	<ul style="list-style-type: none"> 片男波ヘジョグ(雨天時は変更あり) ・動きづくり ・砂浜シャトル → ストレッチ
29日 (土)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・W-up 補強・動きづくり・ストレッチなど ・4000m 走(4'00/km【96】) 《1500m チーム》 ・1200m +600m(全員勝負) 《800m チーム》 ・600×2 +600m(全員勝負) ・100mTT → ストレッチ

●POINT 自分の目標を達成する3日間にする！！想いをかたちに★

- ・誰よりも、元気に・明るく・爽やかにに行動しましょう。「前向きに・前へ前へ、ゴールまで」
- ・自分の目標を明確にして、1つ1つの練習に取り組む姿勢（心も身体も）を意識しましょう。
- ・良い環境の中で練習が出来るので、お互いに刺激し合いながら集団走にこだわりましょう。
- ・どの練習も試合のレース展開を意識しましょう。（良いイメージをつくる。）
- ・宿舎での身体のケアも各個人が意識して行う。（28、29日は早朝練習あり。）

普段の練習も含めて、合宿での3日間の練習をきちんとつないでいく意識が大切です。そのためには、積極的に自分から動いていきましょう。また、自分の体の状態を見極め、今、何をするのが自分に効果的であるかを、自分自身が考えることができるようになりましょう。そして、「質の高い練習」を合宿が終わっても継続していきましょう。

障害ブロック 練習計画

27 日 (木)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・Wup ・ハードルドリル 動きづくり ・ハードル走練習(各選手の状態の把握) ・ハードル部分練習 刻み ・Down or 補強
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・Wup ・ハードル走練習 1歩ハードル(タッチダウン)からショート練習(競り合い) ・ハードル部分練習 1台目のアプローチ練習→前半5台目まで ・実践練習 60mハードル T・T ・Down or 補強
28 日 (金)	午前	<p style="text-align: center;"><一番頑張る日!!></p> <ul style="list-style-type: none"> ・Wup ・ハードルドリル 動きづくり ・ハードル走練習 後半練習(間抜き) ・ハードル部分練習 リード&抜き練習(グランドハードリング&壁使用) ・Down or 補強
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・Wup ・ハードル補強(メディシン使用) ・実践練習 前半練習 正規⇒アプローチからの3台目まで ・Down or 補強
29 日 (土)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・Wup ・ハードルドリル 動きづくり ・課題練習 競り合い

●POINT

※気温・天気・選手の様子を見て、練習メニュー変更あり。

※シーズンに向けてけがのないように集中して行なうこと。一生懸命強くなるために頑張ること。

しかし、無理はしないこと。

※ハードル練習について

- | | | |
|--|---|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・リード&抜きのタイミング ・いい踏切→抜きが速くなる ・リード&抜きで押す ・インターバルの走り方&スピード | } | 以上を中心に練習します！ |
|--|---|--------------|

★自分を信じて 夢叶うまで挑戦！全員沖縄全中行くぞ！

跳躍ブロック 走高跳パート 練習計画

27 日 (木)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・W-up(ダイナミックストレッチ→体幹トレーニング・補強)
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・踏切ドリル (①踏み締めドリル→②アームアクション→③ミニハードルドリル) ・ジャンプドリル(①バウンディング→②ホッピング→③交互ジャンプ) ・跳躍(短助走) ※自分のアームアクション、踏切位置・目線に理解し注意しながら ・体幹トレーニング・補強
28 日 (金)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・W-up(ダイナミックストレッチ→体幹トレーニング・補強) ・曲線ドリル (①低重心走→②低重心ストライド走→③ジグザグ走) ・跳躍(中～全助走)※直線から曲線に入る局面に注意。曲線助走で重心の位置が上下しない ・体幹トレーニング・補強
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・W-up(ペアストレッチ→縄跳び) ・走練習 ・ペアストレッチ・マッサージ
29 (土)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・各自試合を想定した W-up ・試合形式跳躍 ・合宿の復習練習 (踏切ドリル、直線・曲線ドリル等)

●POINT

助走

- ① 助走の最後で十分な助走速度を確保できるように直線助走でしっかりと楽に加速する。
- ② 踏切前の曲線助走部分では内傾を使い重心を下げる。
- ③ 重心は上下させず、一定に保つように走る。

踏切

- ① 垂直方向に全身を使って持ち上げる。(伸び上がる)
- ② 内傾を極力維持しつつ、クリアランスに必要な体の回転力を作り出す。
- ③ あごを反るのは、踏切で上昇してからにする。
- ④ 身体をしっかりと垂直に立て、ブロック姿勢をつくる。(無駄に上半身だけで前傾しない)

メモ欄

跳躍ブロック 棒高跳パート 練習計画

27 日 (木)	午前	
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・ 棒高跳びピットの準備 ・ ウォーミングアップ (jog ~体操、ペアストレッチ・体ほぐし、体幹) ・ ポールワーク (姿勢・ポジション・タイミングなどの確認) ・ ピットでの短助走跳躍練習 (1歩・2歩・4歩・6歩) (振り上げ) ・ 補強 ・ クーリングダウン
28 日 (金)	午前	
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備 ・ ウォーミングアップ (jog ~体操、ペアストレッチ・体ほぐし、体幹) ・ ポールワーク (姿勢・ポジション・タイミングなどの確認) ・ ミニハードル ・ ピットでの短助走跳躍練習 (課題修正をしながら助走の距離をのばしていく) ・ 跳躍練習 (全助走まで) <p>11:00~14:00 が最も気温が上がる時間帯で、跳躍練習をおこなうには好条件です。 なので、この時間帯に積極的に跳躍練習を行っていきたいと考えています。 天候が悪く、跳躍練習がおこなうことができない場合は基本練習や体力練習の中で技術確認を行いたいと考えています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 用器具の片付け ・ 補強 ・ クーリングダウン
29 (土)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーミングアップ ・ 跳躍練習 (全助走まで) ・ 試合を想定した練習。(試合運びや実際のバーで跳ぶなど) ・ 棒高跳びピット片付け ・ クーリングダウン

●POINT

課題を明確にし、技術、精神を磨き、競技力人間力を高める！！

- ・ 準備・片付は自ら率先して動こう！！[行動力]
- ・ パート(種目)の違いにこだわらず、積極的にコミュニケーションをとろう！！[人間力]
- ・ 一度や二度で上手くいかなくても、粘り強く取り組もう！[努力の天才]
- ・ 積極的に質問し、一本一本大切にしながら本数を重ねましょう！！[思考力・判断力・表現力・集

跳躍ブロック 走幅跳パート 練習計画

27日 (木)	午前	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP 体ほぐし運動 補強など ・ドリル(踏切ドリル) ・10m—50m加速走TT × 3 ・助走練習 ・ジャンプ
	午後	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキットトレーニング
28日 (金)	午前	<ul style="list-style-type: none"> W-UP 体ほぐし運動 補強など ・ミニハードルを使ったドリル ・助走合わせ ジャンプ
	午後	<ul style="list-style-type: none"> W-UP 体ほぐし運動 補強など ・快調走 120m + 80m + 30m × 3 ・ジャンプ ・サーキットトレーニング
29日 (土)	午前	<ul style="list-style-type: none"> W-UP ・各自で足合わせ ・試合形式(記録会)

●POINT

- ・助走、踏切、空中動作、着地と各ポイントの動きが理解できること。
- ・全体の動きのバランスがスムーズに動いているか確認。
- ・練習のねらいを理解して取り組んでいる。
- ・合宿の生活態度や行動がてきぱき動いている。
- ・目的や課題をもって練習に取り組んでいる。
- ・楽しんで陸上競技に取り組んでいる。

合宿の目標 (合宿の前に記入すること。複数目標を書いてください。競技以外のことも含めて。)

・

・

・

・

持ち物 縄跳びを用意してください

・

投てきブロック 砲丸パート 練習計画

27日 (木)	午前	開校式 ① キネティックトレーニング ② コントロールテスト【各種ジャンプ、メディシン投げ、TTなど】 ③ ドリル練習
	午後	④ 投げ込み練習 立ち投げ40分×1セット グライド40分×2セット ⑤ 体カトレーニング
28日 (金)	午前	① じゃんけんアップ ② メディシン柵越え ③ 投げ込み練習 立ち投げ40分×1セット グライド40分×2セット ④ 各種連続グライド
	午後	① メディシンランパス ② 投げ込み練習 グライド40分×3セット ③ 鬼の坂ダッシュトレーニング
29日 (土)	午前	① W-UP ② 技術ポイント 投げ込み練習 ③ 試合形式記録会【2+3+3】

●POINT 大阪砲丸チーム 日本一明るく、元気に!!!

ここ一番の勝負で勝つためには……………

揺るがない『覚悟』を持っているかで決まる

- 日本一になるために、スマホを手放す。
- 日本一になるために、友達と遊ぶ時間をなくす。
- 日本一になるために、逃げたくなる自分にとことん厳しくなる。
- 日本一になるために、1番早くグラウンドに来て準備する。
- 日本一になるために、1番遅くまで練習する。
- 日本一になるために、1番ご飯を食べて食べて食べまくる。
- 日本一になるために、支えてもらっている親に感謝、恩返し。
- 日本一になるために、陸上競技以外も全力投球する。
- 日本一になるために、中学生としても超超超一流になる。

何よりも陸上競技を優先できる者が勝つ

全ての行動が陸上競技に繋がっている👍

沖縄全中で爆発するぞー(^^)

沖縄全中で夢・目標叶えるぞ!!!

投擲ブロック 円盤投パート

合宿に向けて、心と体の準備をしっかりとしてきましょう！！ここ数年で大阪の円盤投のレベルが急激に上がってきています。「U16や近畿総体に出場する」または「そこで結果を出したい！！」人は自分の目標を絶対に達成する覚悟を決めてきてください。

《大事なこと》

- ・自分が考える。(考えてなければ、身につかない。考えてなければ気づけない。)
- ・自分の課題と向き合い続ける。(うまくいかない時ほど、その後の大きな成長のチャンス！！)
- ・整理と反復練習。(とにかく数。本気で続けた努力は裏切らない。)
- ・よりよい投擲を求め続ける。

(変えることが大事なのではなく、突き詰めることが大事。歴史を作る大阪に変わってきたからこそ、満足は大敵。)

《練習計画》 ※持ち物：各自円盤・雑巾・投擲シューズ・炭マグなど…。

●ポイント ①投擲を中心に行う予定。とにかく投げる！！とにかく回る！！

②投擲に必要なフィジカルトレーニングや出力トレーニングを行う！！

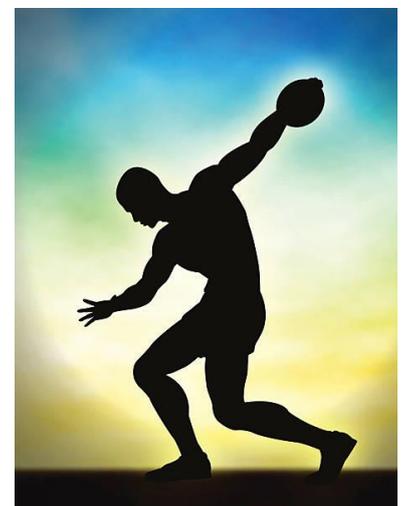
《投擲練習について》

- ・円盤への力の伝え方
- ・ターンのつなげ方
- ・ターンの習得



●練習メニュー

27日 (木)	午前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 合宿での目標の確認(来期の目標) 2. フィジカルトレーニング(シャフト系・ランジ系・プレートスクワットジャンプ・ダイナマックス直上など) 3. ジャンプトレーニング(ホッピング・バウンディング・ギャロップ) 4. ショートスプリント 5. 投擲練習(的当て)
	午後	<ol style="list-style-type: none"> 1. ウォーミングアップ(体幹トレーニング、股関節トレーニング、クロスステップ、坂スプリント) 2. 技術練習(動きづくり、フルターンの確認…など) 3. 投擲練習(立ち投げ、ターン投擲…など) 4. クールダウン(体操、ストレッチ)
28日 (金)	午前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各自ストレッチ(自分の体の状態を探る。知る。) 2. ウォーミングアップサーキット 3セット <ol style="list-style-type: none"> ①マーカータッチ ②ミニハもも上げ(4足10台) ③プレートスクワットジャンプ ④プランク上下 ⑤クリーン&ジャーク ⑥もも上げロール バウンディング 3. ダイナマックス投げ(フロント&バック、サイドスロー、チェスト、突き出しなど) 4. 坂スプリント 5. 技術練習(ターンに繋がるドリル練習) 6. 投擲練習(投げ込み)
	午後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各自ストレッチ 2. 踏ん張り練習(クロスステップ、ひもメディスン、体幹トレーニングなど) 3. 技術練習(棒を使用したターンなど) 4. 投擲練習(投げ込み) 5. クールダウン(体操・ストレッチ)
29日 (土)	午前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各自試合用ウォーミングアップ 2. 技術練習(個々の課題を意識させての動き作り) 3. 投擲①(試合形式) 4. 投擲②(ノルマ投げ) 5. クールダウン(体操・ストレッチ)



心に残った言葉・MEMO

【練習やミーティングの中で心に残った言葉を大切に書き込んで残しておきましょう。】

3月27日(木)		天候:		練習場所:	
目標					
練習時間		時間		睡眠時間	
体調		悪い 1・2・3・4・5 良い		食欲	
疲労感		ない 1・2・3・4・5 ある		ない 1・2・3・4・5 ある	
練習内容		午前			
		午後			
心に残った言葉					
反省及び感想		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

3月28日(金)		天候:		練習場所:		体温:		°C			
目標											
練習時間		時間			睡眠時間		時間				
体調		悪い 1・2・3・4・5			良い		食欲		ない 1・2・3・4・5		ある
疲労感		ない 1・2・3・4・5			ある		練習意欲		ない 1・2・3・4・5		ある
練習内容		午前									
		午後									
心に残った言葉											
反省及び感想		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>									

3月29日(土)		天候:		練習場所:		体温:		°C		
目標										
練習時間		時間			睡眠時間		時間			
体調		悪い 1・2・3・4・5		良い		食欲		ない 1・2・3・4・5		ある
疲労感		ない 1・2・3・4・5		ある		練習意欲		ない 1・2・3・4・5		ある
練習内容		午前								
		午後								
心に残った言葉										
反省及び感想									

走 る

跳 ぶ

投 げ る

るぶげる なにわっこ !

目指せ! 近畿・全国大会! 日本一!

目標の大会

目標記録

そのために努力すること

所 属 名

氏 名
