

## 令和2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
市野 泰地	長距離	(公財)三重県スポーツ協会	【800m】 アジア選手権日本代表、全日本実業団2位

※その他、岐阜協立大学陸上競技部の学生が運営補助員として指導

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×〇本、跳躍練習〇本等) 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	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
	③			
9月	①	↑	↑	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	↑	↑	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	↑	↑	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	↑	↑	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	↑	↑	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	↑	↑	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及びFacebookページで通知します。  
 ※上記内容に変更が生じる場合がある。