

## 2026年度 北丹陸協 U-13 研修会実施要項

1. 趣 旨 小学生の陸上競技に関する興味・関心・理解を高めると共に体づくり、競技力向上に寄与する。また、陸上競技に携わる指導者の技術指導力の向上及びルール等の知識の向上を図る事を目的とする。
2. 主 催 北丹陸上競技協会
3. 主 管 強化・普及部
4. 日 時 **2026年5月10日(日)** 雨天時は中止致します。  
受付 午前8時15分～午前8時30分  
開講式 午前8時40分～  
講習開始 午前8時50分～
5. 会 場 京丹後はごろも陸上競技場  
京都府京丹後市峰山町長岡 876 番地 TEL 0772-62-7470
6. 参加資格 (ア) 管内小学生陸上教室生・指導者・引率者  
(イ) その他北丹陸上競技協会が認める者  
※宮津市内の小学生陸上教室生・指導者・引率者  
※京丹後市内小学校教職員及び宮津市・与謝郡小学校教職員
7. 参加料 無料
8. 定 員 小学生50名程度(最小実施人数:20名)
9. 講 師 北丹陸上競技協会強化・普及部、北丹陸上競技協会登録コーチ、外部講師
10. 内 容  
8:40～ 8:50 開式・諸連絡  
8:50～ 9:50 陸上競技①(走る競技)  
・走り方(トラック競技の基本的なルール等)  
・種目別実技講習(100m・ハードル走・中距離)  
9:50～ 10:00 休憩・移動  
10:00～ 11:00 陸上競技②(フィールド競技)における基本動作・ルール説明  
・各種目別のルールの説明、基本動作について  
※走り幅跳び・ジャベリック等のルール等  
・種目別実技講習  
11:00～ 閉式
11. その他  
(1) 参加申し込み種目人数の状況により、実施種目を変更・中止する場合がある。  
(2) 当日の天候・コンディションにより研修内容の変更・縮小する場合がある。  
※WBG T指数及び天候等により主催者で判断します。  
(3) 参加集約及び保険などの関係から申し込み期日までに申し込みをお願いします。

12. 申込方法

(1) 申込期日：2026年5月1日(金)

(2) 申込方法：北丹陸上競技協会ホームページ (<https://hokutan-rk.jp/>) の北丹陸協 U-13 研修会ページからダウンロードした「申込用ファイル」に入力し、ホームページに設置している申込ファイル送信ページから送信ください。

13. 問い合わせ

北丹陸上競技協会

強化・普及部	部長	辻野	修	090-1959-7430
	副部長	大下	操	090-9051-9800