

## 第 39 回市民総合スポーツ大会 第 25 回福岡市陸上競技教室

趣 旨 : 市民スポーツの普及・振興を図り市民のスポーツへの関心と参加意識を高めるため、市民総合スポーツ大会を開催する。

教室は、これから陸上競技を始める人、及び、その頂点を目指す選手・指導者のために、日本陸上界の「トップの理論と技術」を提供することにより、競技力の向上と普及を図る。

1. 主 催 : 福岡市、福岡市教育委員会、(公財)福岡市スポーツ協会、  
NPO 法人福岡市レクリエーション協会、福岡市スポーツ推進協議会、  
福岡市障がい者スポーツ協会・各区体育振興会
2. 主 管 : 市民総合スポーツ大会実行委員会、福岡市陸上競技協会
3. 日 時 : 令和 7 年 11 月 15 日(土)雨天決行  
受 付 : 8時30分～ 9時00分  
講 習 : 9時00分～13時00分
4. 場 所 : 博多の森陸上競技場・投擲練習場・サブトラック
5. 内 容 : 実技講習「短距離・ハードル・走幅跳・走高跳・投擲」・長距離練習会
6. 講 師 : (株)FUKUOKA T&F ACADEMY 両角維人、同社登録コーチ:家入俊二、  
鹿毛邑嬉乃、水野皓太、岩本琉唯  
姪浜中学校:有田慶彦  
福岡大学スポーツ科学部生(6名)
7. 参加資格 : 福岡県中部地区の中学生・高校生・一般の選手、及び指導者  
(含む保護者)
8. 申し込み : 当日受付 参加料無料

問い合わせ先 福岡市陸上競技協会 強化部長 森崎恭輔

長丘中学校 092-561-7866

## 長距離練習会

3000m ペース走	3000 を 9 分 30 秒でいくぞグループ (200m を 36 “)
	3000 を 9 分 30 秒でいくぞグループ (200m を 38 “)
	3000 を 10 分でいくぞ 1500m を 5 分で行くぞグループ (200m を 40 “)
	3000 を 10 分 30 秒、1500m を 5 分 15 秒で行くぞグループ (200m を 42 “)
	3000 を 11 分、1500m を 5 分 30 秒で行くぞグループ (200m を 44 “)
	3000 を 11 分 30 秒、1500m を 5 分 45 秒で行くぞグループ (200m を 46 “)
	3000 を 12 分、1500m を 6 分で行くぞグループ (200m を 48 “)
2000m	1500m を 6 分 30 秒で行くぞグループ (200m を 50 “)
ペース走	1500m を 6 分 45 秒で行くぞグループ (200m を 52 “)

- 各グループごとに時間を決めてペース走を行います。自分の実力に合わせて好きなグループに入りましょう。
- 完走せず〇〇〇mまで!と決めて入ることもできます。並び順の時にどこに並んだらいいか周囲の選手と相談しましょう。
- 200 ごとのラップと 1000m ごとのラップを呼んでもらいます。イーブンペースで行けるように頑張りましょう