



## 若い力が躍動しています！ 南丹地区幼小中高連 競技力部会競技力向上支援チーム委員会事業

### 陸上競技

約190名の中高校生と  
指導者が学びました！



会場校としてお世話になった  
府立南丹高等学校の眞理谷  
校長先生から御挨拶



幼小中高連競技力部会の松本  
部会長の開会式での挨拶



府立乙訓高等学校の中村先生  
と管内中学校出身の陸上競技  
部員のみなさん

## 「陸上競技における競技力向上に関する実技研修会」

平成24年12月9日(日)、京都府立南丹高等学校体育館において、「陸上競技における競技力向上に関する実技研修会」が開催されました。

今年度は、京都府立乙訓高等学校の中村和雄先生を講師としてお招きし、『競技力向上のための身体づくり』をテーマに基本的な動きやトレーニングについて実技講習を受けました。当日は、管内の中学生・高校生・指導者約190名が参加し、中村先生から動きのポイントを丁寧にわかりやすく教えていただき、たくさんのトレーニング方法等を学ぶことができました。参加者たちは、時折笑顔を見せながらも、集中して取り組むことができました。

また、管内の中学校を卒業した、乙訓高等学校陸上競技部の5名の部員がアシスタントとして参加してくれました。



中学生・高校生の選手たち。府立南丹高等学校の野球部員の参加もありました。



ウォーミングアップから、ポイントをしっかりと意識することが大切です。



腸腰筋やハムストリングスをしっかり鍛えておくことが重要です。



ソフトメディシンボールを使っ  
てのいろいろな練習方法を学びました。



全身を使って、全力で投げ出すことがポイントです。



腕の振り方の基本を、わかりやすく教えていただきました。

## バスケットボール

38チーム562名の  
小・中・高校生が京都丹波に！



## 「第2回京都丹波バスケットボール招待交流大会」

主催

南丹アスリートクラブ(ミニの部)  
南丹地区幼小中高連競技力部会(中高の部)

平成25年2月16日(土)17日(日)、京都府立口丹波勤労者福祉会館及び南丹市立八木中学校体育館において、「第2回京都丹波バスケットボール招待交流大会」が開催されました。

今回で第2回目となるこの大会、今年は南丹アスリートクラブ主催の「ミニの部」が加わり、総勢38チーム、男女562名の小・中・高校生のバスケットボール選手が集まって交流試合を行いました。

出場チームは口丹波地域の他、大阪や兵庫、滋賀など遠方からの有力チームや学校も参加していただき、大会は大いに盛り上がりしました。



新しくなった八木中学校体育館では、  
中高生の試合が行われました。



府立口丹波勤労者福祉会館では、中高生の試合とともに、となりのコートでは、小学生ミニバスケットボールの試合を行いました。



ズラリとならんだ、小学生から中学生  
高校生の選手たち。



中学生も、声をかけ合いながら、チ  
ーム一丸でゴールをねらいます。



高校生の高いリバウンド。スピードも  
パスワークも見事でした。

### 【選手の感想】

中・高校生の試合はスピードやパワーがあり、迫力満点でした。私もそんな選手になりたいです！(小学生から)小学生もよくがんばっていて、勇気づけられました。高校生の試合も見て、よい勉強になりました。(中学生から)普段は対戦できない他府県の学校と試合をして、よい経験になりました。またぜひ来たいです。(高校生から)どのチームもマナーが良く、気持ちのよい大会でした。次回もチャンスがあればお願いします。(指導者から)