

2025年度 広島市陸上競技協会

投てき教室

SPIN-SHOT PUT CLINIC

1. 目的

広島市における投擲競技の普及・発展を念頭に本教室事業を展開するにあたり、今後、より遠くへ砲丸を投げていくためには「回転投法」の技術指導は必須であると考えます。

回転投法の基本的な考え方や練習方法を学び、本市砲丸投げ選手育成に伴う指導技術を培い、広島市から全国で戦う砲丸投げ選手を育てる。

2. 日時

① 2026年1月12日(祝月)

② ※3月1日(日)

※3月は現在調整中です

両日ともに終日実施します

3. 場所

ホットスタッフフィールド広島(1月)

Balcom BMW 広島総合グラウンド(3月)

4. 参加にあたり

対象：全世代の投擲選手、指導者

※選手は砲丸を持参してください

中高生は必ず、指導者、選手ともに参加していただきます

指導者のみでの参加は認めますが、

中高生は選手のみでの参加は認めません

※サタデー陸上、投てき教室の指導に

あたられる先生方はその限りではありません

5. 参加費(各回)

選手 400円(投てき教室の参加費として)

指導者 500円(講師謝礼として)

6. その他

- ・「2. 日時」における投てき教室の砲丸投げ指導については、講師が来られる関係から「回転投法のみ」の指導とさせていただきます。ご了承ください。
- ・「4. 参加にあたり」については、今後の回転投法の普及・発展及び、各指導者の指導現場における工夫・配慮を念頭に、投てき練習時の安全面確保の観点から、選手のみでの参加はご遠慮いただきます。何卒、参加へのご理解、ご協力をお願い致します。
- ・ご不明な点は下記担当者までご連絡ください。
また、予め参加を希望される選手、指導者については、会場設営の関係から下記アドレスまで学校名(チーム名)・参加人数(指導者・選手)をご連絡ください。

広島市陸上競技協会 強化部 小早川 嵩(広島市立亀山中学校)

TEL: 082-814-8834

mail: kobayakawa062@e.city.hiroshima.jp

講師紹介

豊里 健 先生

IPU・環太平洋大学
陸上競技部 投擲コーチ



【経歴】

鹿屋体育大学大学院を修了し、沖縄県高等学校教諭、沖縄県陸上競技協会強化コーチとしてU-20日本代表、インターハイ・国体で優勝・入賞者を輩出。

2020年よりIPU環太平洋大学陸上競技部投擲コーチに就任。

砲丸投げ回転投法で日本選手権準優勝、全日本IC優勝、日本学生個人選手権優勝。

日本オリンピック委員会コーチング・スタッフ【U-20投擲】

全国高体連陸上競技強化研修合宿【砲丸投コーチ】

月刊陸上トレーニング講座(2018-19年)

陸上マガジンスキルアップ講座砲丸投を担当(2020年~2025年)

*「資料」環太平洋大学陸上競技HPより抜粋