

静岡陸上競技協会 強化部（短距離・障害）

男子

種目	目標記録 目標競技会	測定項目			
		立幅跳	立五段跳	MB前投 3kg	MB前投 4kg
短距離 100m	10秒60 県大会上位		14m00	13m50	12m50
	10秒50 全国大会入賞		14m50	14m00	13m00
110mH	14秒80 県大会上位	2m60	14m20	13m50	12m50
	14秒20 全国大会入賞	2m80	14m60	14m00	13m00

女子

種目	目標記録 目標競技会	測定項目			
		立幅跳	立五段跳	MB前投 2kg	MB前投 3kg
短距離 100m	12秒00 県大会上位		11m50	11m00	10m30
	11秒70 全国大会入賞		12m00	12m00	11m00
100mH	14秒30 県大会上位	2m20	11m70	11m00	10m30
	13秒80 全国大会入賞	2m40	12m10	12m00	11m00

参考文献

- ・ 日本陸連U20オリンピック育成競技者コントロールテスト平均値2002~2019
- ・ 東京都競技力向上テクニカルサポート事業報告
- 高校陸上競技（短距離・跳躍）選手のコントロールテスト、コンディショニングサポート 乳井 勇二、星川 佳広
- ・ 陸上競技指導教本U16・19 レベルアップの陸上競技 上級編、公益財団法人日本陸上競技協会 P124~P127
- ・ 2023年度静岡県ジュニア選抜鹿児島合宿コントロールテスト結果