

2019년

# 육상 꿈나무선수 하계훈련 캠프

훈련기간 : 2019. 7. 29(월) - 2019. 8. 12(월) 15일간

훈련장소 : 보은 종합운동장 및 속리산 일원

훈련인원 : 142명 (지도자 22명, 선수 120명)



대한육상연맹

## I

## 훈련명단 현황

종 목	선 수			지도자	계
	초 등	중 등	소 계		
단거리	12	22	34	22	
중장거리	6	24	30		
도 약	8	20	28		
투 척	4	24	28		
합계	30	90	120	22	142

## □ 지도자 명단

연번	종 목	성명	성별	시도	소 속	비 고
1	단거리	이정준	남	대구	성산중학교	
2	단거리	송경용	남	울산	울산중학교	
3	단거리	장병호	남	경기	덕계중학교	
4	단거리	정의한	남	전북	이리팔봉초등학교	
5	단거리	김선주	여	경남	거제중앙중학교	
6	중장거리	박세근	남	전북	이리동중학교	
7	중장거리	배재웅	남	충북	영동중학교	
8	중장거리	한국진	남	서울	신정여자중학교	
9	중장거리	신혜규	여	경북	경주교육지원청	
10	중장거리	김미선	여	충남	서산여자중학교	
11	도 약 (전담위원)	박현전	남	충남	홍성교육지원청	
12	도 약	김대식	남	전남	여선중학교	
13	도 약	임광일	남	대전	동명중학교	
14	도 약	조은정	여	부산	주례여자중학교	
15	도 약	김선정	여	경북	포항교육지원청	
16	투 척	유남성	남	충북	충주중학교	
17	투 척	최종도	남	경남	내덕중학교	
18	투 척	김종환	남	경북	경북육상연맹	
19	투 척	박준규	남	강원	응양초등학교	
20	투 척	이우열	남	경기	내해홀초등학교	
21	생활지도	유탍현	남	인천	대한체력협회	
22	생활지도	이민영	여	경기	대한체력협회	

□ 선수 명단

☞ 단거리 : 34명 (초등 12명, 중등 22명 // 남 17명 여 17명)

순	시도	학교명	학년	성명	세부종목	비고
1	대구	대구도림초	4	이승훈	80m	
2	전남	좌야초	4	정시우	80m	
3	전북	이리초	5	최명진	100m	
4	전북	신태인초	6	정연현	100m	
5	대구	지산초	6	최은총	100m	
6	경남	고성중	1	김환	100m	
7	서울	언남중	1	송현우	100m	
8	경북	현일중	1	정창욱	100m	
9	대전	대전구봉중	2	고인성	100m	
10	전남	여선중	2	배건율	100m	
11	전남	해남동초	6	한선욱	200m	
12	충북	충주중	1	진홍준	200m	
13	경남	대산중	1	이창언	200m	
14	충북	보은중	2	조민우	200m	
15	경북	대흥중	2	정준민	400m	
16	경남	거제중앙중	2	김창균	Hurdle	
17	경남	거제중앙중	2	황의찬	Hurdle	
18	경북	다산초	4	기영난	80m	
19	경남	사천초	4	박민주	80m	
20	광주	송정초	5	이승민	100m	
21	인천	도화초	6	오소희	100m	
22	충남	한울초	6	한수아	100m	
23	부산	주례여중	1	강민경	100m	
24	경기	덕계중	1	김예림	100m	
25	인천	인화여중	2	김수연	100m	
26	부산	부산체육중	2	윤예린	100m	
27	경기	고암초	6	전은우	200m	
28	인천	구월여중	1	김나현	200m	
29	경기	덕계중	2	최윤경	200m	
30	충남	천안오성중	2	홍진주	400m	
31	충남	홍성여중	2	황보라	400m	
32	광주	비아중	2	김찬송	Hurdle	
33	경기	문산중	2	여채빈	Hurdle	
34	울산	울산스포츠과학중	2	이주원	Hurdle	

☞ **중장거리 : 30명(초등 6명, 중등 24명 // 남 15명 여 15명)**

순	시도	학교명	학년	성명	세부종목	비고
1	전남	삼향초	5	전유찬	800m	
2	경북	동천초	6	이동화	800m	
3	인천	일신초	6	전지성	800m	
4	전북	전북체중	1	이우민	800m	
5	경기	신천중	2	김세현	800m	
6	서울	양정중	2	김지환	800m	
7	경기	경기체중	2	손현준	800m	
8	광주	광주체육중	1	정신유	1500m	
9	경북	경주중	1	이도훈	1500m	
10	경북	형곡중	2	김성훈	1500m	
11	강원	강원체중	2	이상윤	1500m	
12	경기	경기체중	2	이준서	3000m	
13	경남	사천중	1	조현우	3000mW	
14	부산	부산체육중	2	유성훈	3000mW	
15	경기	광명북중	2	송민송	3000mW	
16	충북	창신초	5	송다원	800m	
17	서울	염창초	6	신예진	800m	
18	충남	홍남초	6	이서현	800m	
19	충남	서산여자중	1	나윤채	800m	
20	경북	고령중	1	이소희	800m	
21	대구	월배중	2	금서영	800m	
22	경북	김천한일여중	2	박정은	800m	
23	경북	형곡중	1	노규림	1500m	
24	강원	원주여중	2	노지영	1500m	
25	충남	천안오성중	2	이명웅	1500m	
26	충북	영동중	2	이예원	3000m	
27	서울	신정여자중	2	박다해	3000m	
28	경기	철산중	1	나희진	3000mW	
29	충남	서산여중	2	박진희	3000mW	
30	부산	주례여자중	2	반지우	3000mW	

☞ 도약 : 28명(초등 8명, 중등 20명 // 남 14명 여 14명)

순	시도	학교명	학년	성명	세부종목	비고
1	충남	홍남초	6	고태욱	높이뛰기	
2	전북	이리부송초	6	손홍주	높이뛰기	
3	충북	보은중	1	김현식	높이뛰기	
4	경남	경남신주중	1	이현민	높이뛰기	
5	울산	울산스포츠과학중	2	최진우	높이뛰기	
6	경기	서면초	5	이성진	멀리뛰기	
7	전남	광양칠성초	6	김종인	멀리뛰기	
8	대전	대전구봉중	1	김선구	멀리뛰기	
9	경북	경북체육중	1	김준서	멀리뛰기	
10	광주	비아중	2	임홍석	멀리뛰기	
11	경북	북삼중	2	정명진	멀리뛰기	
12	전북	익산어양중	2	박한빛	세단뛰기	
13	대구	대구체중	2	서성빈	세단뛰기	
14	대전	동명중	2	홍원의	세단뛰기	
15	전남	해남동초	6	박태경	높이뛰기	
16	경남	상일초	6	정해윤	높이뛰기	
17	전북	고창여중	1	유민주	높이뛰기	
18	강원	인제중	1	이다예	높이뛰기	
19	대전	대전송촌중	2	김지연	높이뛰기	
20	경남	동성초	5	구나영	멀리뛰기	
21	경기	관양초	6	신예빈	멀리뛰기	
22	경북	대흥중	1	안나겸	멀리뛰기	
23	부산	주례여자중	1	진효우	멀리뛰기	
24	경북	북삼중	2	장성이	멀리뛰기	
25	경북	강구중	2	김성아	세단뛰기	
26	광주	광주체육중	2	박강빈	세단뛰기	
27	충남	홍성여자중	2	이서영	세단뛰기	
28	경북	대흥중	2	정지원	세단뛰기	

☞ 투척 : 28명(초등 4명, 중 24명 // 남 14명 여 14명)

순	시도	학교명	학년	성명	세부종목	비고
1	대전	대동초	5	조은찬	포환던지기	
2	강원	흥양초	6	원찬우	포환던지기	
3	광주	비아중	1	김재훈	포환던지기	
4	경남	거제중앙중	1	김탁민	포환던지기	
5	전북	익산지원중	2	안상준	포환던지기	
6	경기	경기체중	2	전정훈	포환던지기	
7	경기	경기관양중	2	주조양	포환던지기	
8	울산	울산중	1	박주한	원반던지기	
9	충북	충주중	1	장영민	원반던지기	
10	충북	충주중	2	정지민	원반던지기	
11	강원	반곡중	2	강석원	원반던지기	
12	전북	익산지원중	1	최재노	창던지기	
13	대전	대신중	2	김호준	창던지기	
14	경기	경기체중	2	정준석	창던지기	
15	전북	이리팔봉초	5	김나현	포환던지기	
16	전남	강진중앙초	6	문혜슬	포환던지기	
17	경북	경북체육중	1	이혜민	포환던지기	
18	경기	명륜여중	1	김민서	포환던지기	
19	경북	형곡중	2	박소진	포환던지기	
20	강원	원주여중	2	이현나	포환던지기	
21	충남	백제중	1	이다은	원반던지기	
22	충남	홍성여자중	2	임채연	원반던지기	
23	경기	경기체중	2	곽시현	원반던지기	
24	광주	광주체육중	2	하지영	원반던지기	
25	전남	전남체육중	2	김태희	원반던지기	
26	전북	익산지원중	1	김민지	창던지기	
27	광주	광주체육중	1	윤은환	창던지기	
28	울산	서생중	2	송채은	창던지기	

## II 일과표

시 간	훈 련 내 용
06:00 ~ 06:10	기상: 종목별 <b>인원점검, 환자파악</b>
06:10 ~ 07:00	아침 훈련: 종목별 특성훈련, <b>체중측정</b>
07:00 ~ 08:00	조식
08:00 ~ 09:00	학습 및 휴식 - 개인학습, 개인시간 자율, 개인세탁
09:00 ~ 12:00	오전훈련 9:00- 버스이동 - 종목별 전문훈련, 강사초빙 강의
12:00 ~ 13:00	중식
13:00 ~ 15:00	자율학습 및 휴식 - 개인학습, 개인시간 자율, 개인세탁
15:00 ~ 17:30	오후훈련 15:00-버스이동 -종목별 전문훈련, 강사초빙 강의
17:30 ~ 18:30	개인정비
18:30 ~ 19:30	석식
19:30 ~ 20:30	자유시간 및 재할 -개인보충학습, 개인시간, 개인세탁
20:30 ~ 21:00	훈련평가 - 종목별 자율, 대화의 광장, 훈련일지작성
21:00 ~ 22:00	개인학습 및 점호
22:00 ~ 06:00	취침

### Ⅲ

## 일자별 훈련일정

일 자	새 벽	오 전	오 후	야 간	비고
7월29일		선수단 입소 사전준비	-소집: 훈련용품 지급 -17:00 : 오리엔테이션	※ <b>전체회의(1)-오리엔테이션</b> (위원장님 참석)	
7월30일	종목별 훈련	-10:00 입소식	산악훈련 (전체)	마사지 및 재활	
7월31일	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활	
8월1일	종목별 훈련	해외지도자합동훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활	
8월2일	종목별 훈련	해외지도자합동훈련	종목별 훈련	※ <b>전체회의(2)</b>	
8월3일	종목별 훈련	해외지도자합동훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활	
8월4일	종목별 훈련	해외지도자합동훈련	적극적 휴식 -14:00 : 인권교육	마사지 및 재활	
8월5일	종목별 훈련	해외지도자합동훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활	
8월6일	종목별 훈련	해외지도자합동훈련	종목별 훈련	※ <b>전체회의(3)</b>	
8월7일	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활	
8월8일	종목별 훈련	추계중고	종목별훈련	추계중고	
8월9일	종목별 훈련	추계중고	종목별 훈련	추계중고	
8월10일	종목별 훈련	추계중고	종목별 훈련	추계중고	
8월11일	종목별 훈련	추계중고	종목별 훈련 -19:00 : 퇴소식	※ <b>전체회의(4)</b>	
8월12일	종목별 훈련	종목별 훈련	귀가		



## IV 강사명단

일 시	강사명	강의내용	비 고
8월4일		인권교육	대한체육회
8월3일	사쿠마카즈히코(일본)	단거리	한국국가대표 단거리코치
8월4일	제레미피셔(미국)	도약	출라비스타 트레이닝센터
8월6일	장방홍(중국)	투척(원반, 포환)	산둥성 체육국
8월6일	홍유엔찌엔(중국)	투척(포환, 창)	중국육상 상급코치
8월6일	담정측(중국)	체력	정측창보체육팀 감독
8월 중 예정	윤여춘	소양교육	대한육상연맹부회장 (MBC 육상 해설위원)

## V 해외우수지도자 세미나 훈련교류에 따른 합동훈련

### □ 국가대표팀과 합동훈련

- 꿈나무 · 청소년대표 선수 사기진작을 위해서 전 종목 국가대표 선수들과 합동훈련 실시(100m 남자 한국기록 보유자 김국영, 2018 아시안게임 허들 금메달리스트 정혜림 선수 등)
- 기간 : 8.01 ~ 8.03(3일간)
- 인원 : 국가대표 선수단 36명, 청소년대표 38명, 꿈나무선수단 142명