

(公社) 日本マスターズ陸上競技連合主催

## 「陸上に親しみ心身を健やかに」講習会のご案内

当連合では、健康やスポーツに興味がある方、またマスターズ陸上競技愛好者を対象に、講習会とワークショップを企画いたしました。日常における運動や食事のコツや、スポーツの基本となる陸上競技のヒントを解説し、100歳まで怪我せず走る走法のアドバイスも行います。体力向上健康維持増進に役立ち、健康寿命延伸につながります。マスターズ会員の方、会員ではなくても健康に関心のある方は、奮ってご参加ください。

### 【開催概要】

- 主 催 公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合  
後 援 磐田市、磐田市教育委員会、NPO 法人磐田市体育協会  
協 力 静岡マスターズ陸上競技連盟  
日 時 2017年11月26日(日) 13:00~16:00  
会 場 〒438-0086 磐田市見付 4075 磐田市総合体育館  
(JR磐田駅よりタクシーで5分、東名高速磐田インターから10分)  
参加料 無料  
参加資格 日常的に実践できる人(毎朝・タウオーキングやストレッチを心掛けている人)  
陸上競技愛好者および陸上競技に興味のある人。  
募集人数 100人(定員を超えた場合は、申込み順とさせていただきます。)  
申込方法 添付の申込用紙に必要事項を記入の上、FAX 又は E-mail でお申し込みください。  
申込締切 2017年11月10日(金)  
申込先 静岡マスターズ陸上競技連盟 Fax 0538-34-9165(高橋) E-mail : tadashi@fufu.co.jp  
または日本マスターズ陸上競技連合 Fax 03-5858-1127 E-mail : jt-master@j-master.gr.jp

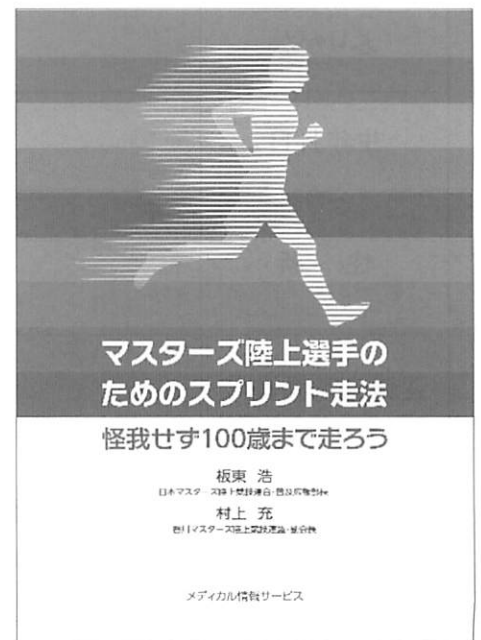
- 【講師】 村上 充 先生  
香川マスターズ陸上競技連盟副会長  
日本マスターズ陸上競技連合普及広報委員会広報部長

### 【スケジュール】

- 13:00 開講式(会長挨拶・講師紹介 他)  
概要説明(静岡マスターズ高橋副会長)  
13:15 村上先生による講演会  
「スポーツの活用による健やかな身体と心づくりのコツ」  
14:15 村上先生によるワークショップ(トレーニング法の実践)  
「100歳まで怪我せず走り続ける方法」  
15:45 閉講式

### 【その他】

- 講習会当日は、軽い運動の出来る服装で参加してください。  
体育館シューズをご準備ください。



「陸上に親しみ心身を健やかに」講習会申込書

11月26日(日) 申込先 E-mail アドレス [tadashi@fufu.co.jp](mailto:tadashi@fufu.co.jp) (静岡マスタース)  
 FAX 番号 0538-34-9165 または 03-5858-1127

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男・女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号 および 携帯番号	( )	( )	( )
マスタース登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男・女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号 および 携帯番号	( )	( )	( )
マスタース登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			