

近畿マスターズ地域講習会（春季練習会）要項

- 主催：近畿マスターズ陸上競技連盟
- 後援：公益財団法人 日本マスターズ陸上競技連合
- 主管：奈良マスターズ陸上競技連盟
- 日時：2019年3月16日（土曜日） 雨天決行
受付12:00～ 開始 13:00 ～16:00
- 会場：橿原公苑陸上競技場
（近鉄橿原線・近鉄南大阪線「橿原神宮前」駅下車 徒歩10分）
問合せ先：陸上競技場事務室 tel 0744-22-2475
〒634-0065 奈良県橿原市畝傍町52
- 参加対象：近畿在住のマスターズ陸上会員、および陸上競技に興味ある方
（マスターズ会員以外、一般参加可） 先着 100名
- 練習内容：短距離(60-400m)、中距離(800m)、跳躍選手の春季トレーニング
冬期からシーズンインにかけての練習について
1. ウォーミングアップ
スキップやハードルを用いて身体をほぐします。
 2. 試合期のスピードに対応するための練習
マーカーを使ってピッチとストライドを意識してスピードをあげます。
 3. 怪我を防止するための意識
無理をせずに自分のタイミングで実施する走練習（快調走など）
 4. スタート練習と補強
要望があれば実施します。
 5. マスターズ選手に必要な各種補強
走るために必要なトレーニング、怪我を防止するためのトレーニング
- 参加費：無料
- 指導者：井指 康裕・三宅 要・他（2名）
- 申込〆切：2019年3月9日（土） 定員なり次第〆切ます。
- 申込・問合せ：奈良マスターズ陸上競技連盟 事務局
〒636-0247 奈良県磯城郡田原本町阪手838-1
tel 080-5318-4772 fax 0742-90-1417
担当：斧 和之
- その他：練習会終了後、懇親会（自由参加）を開催予定です。4000円を予定
多数参加お待ちしております。

近畿マスタース地域講習会（春季練習会）申込書

『送信先』

奈良マスタース陸上競技連盟 事務局 行き

F A X 0742-90-1417

『発信者』

① 近畿マスタース地域講習会に、参加申し込みます。

種目に、チェックをお願いします。

短距離 中距離 跳躍

氏 名

住 所 (〒 —)

電 話 番 号

会員番号(会員のみ)

② 懇親会に 参加します。

参加しません。

(注) 申し込みは、ファックスにて事務局まで。

奈良マスタース陸上競技連盟 事務局

〒636-0247 奈良県磯城郡田原本町阪手838-1

tel 080-5318-4772 fax 0742-90-1417

email : jp.29@nara-masters.com

H P : <http://naramasters.com/>

参加者の個人情報は、個人情報保護法令を順守し、取扱い致します。