

## 2019 京都マスタース陸上研修会要項

1. 趣 旨 マスタース陸上の普及発展と競技力の向上、およびマスタース会員の健康づくりを図ることを目的に開催するものです。
2. 主催・主管 京都マスタース陸上競技連盟
3. 開催日 令和元年11月16日（土） 雨天決行
4. 会 場 京都市西京極総合運動公園補助競技場 （263070）  
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町 TEL. 075-315-4561(代)  
・京都市営地下鉄烏丸線「京都」から「四条」  
阪急電車「烏丸」から「西京極」下車 徒歩10分  
※「西京極」には普通及び準急のみ停車します。
5. 日 程  
9時受付開始 14時終了予定
6. 参加対象者 マスタース陸上会員とその家族および陸上競技に興味のある方（会員の有無を問いません。初心者も大歓迎）
7. 研 修 内 容 合同で準備運動の後、体力測定を行った後、各パートに分かれ練習会を実施。  
(1) 体力測定 50m走など  
(2) 研 修 会 指導者により若干の変更があるかもしれません。  
A. 跳躍（走幅跳、三段跳、立五段跳）  
B. 短距離  
C. ハードル走  
D. 中・長距離  
E. 競歩  
F. 投擲（砲丸投）
8. 参加方法 当日受付
9. 参 加 料 大人 1,000円、小人 500円（傷害保険料を含む）  
（注）参加料は、当日、受付窓口でお支払いいただきます。
10. 問い合わせ先  
京都マスタース陸上競技連盟 理事 荒川 仁佳子 075-954-7731  
理事 安田 弥彦 075-561-8638  
会長 飛田 政司 075-441-5423