

第16回近畿マスターズ合同研修会日程

とき;2014(平成26年)4月26日(土) ところ;服部緑地陸上競技場

08:45~	受 付 開 始						
09:30~	開 講 式 ・ 講 師 紹 介						
09:40~	準 備 体 操						
10:00~	体力測定 (希望者全員が対象)	① 50m走				記録を測定し、 測定終了後、 参加者にお渡しします。	
		② 立幅跳					
10:30 ~14:30	種目別講義と基礎練習						
	短距離	中長距離	跳躍	投てき	競歩	ルディック ウオーク	トレーナー
	ターゲットトレーニング 100m	800m 1500m	走幅跳 棒高跳	砲丸投 円盤投			
	~休憩~						
	200m	3000m タイム トライアル	走幅跳 三段跳	ハンマー投 やり投			
	(注)各パートの種目の練習の順番ではありません。練習対象種目の表示です。						
14:30~	交流リレー(4×100m):参加者全員						
14:50~	整 理 体 操						
15:00~	閉 講 式						
15:45~	懇 親 会(希望者のみ対象)						
講 師 (予定)	赤峰 フミコ	中田 勝利	下高原 朝	浅村 信昭	並川 耕士	並川 耕士	小西 達也
	柴田 秀治	深尾 真美	松村 郁弘	市川 廣巳	早川 禎一		
	中材 幸樹	和田 光代	保田 智子	神谷 亭市			
	藤田 幸久		湯本 修	新田 守			
	三宅 要			森井 正和			