

第4回大阪マスターズ秋季研修会日程

とき;2014(平成26年)9月27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～ (13:00～)	50m奪取王(希望者)		1回目 2回目は午後の研修会開始前に実施		記録を測定し、 測定終了後、記録票をお渡しします。		
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	ハルディック ウォーク	トレーナー
		800m 1500m	走幅跳 棒高跳	砲丸投 円盤投			
	～休憩～						
		3000m	走幅跳 三段跳	ハンマー投 やり投			
	(注)各パートの種目の表示は研修の順番ではありません。研修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						
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			
運 営 スタッフ	浅村 真理子	安達 芳恵	上村 京司	宇野 初男	池上 健三	大倉 節子	神谷 亭市
	神谷 亭市	栗原 幸一	坂下 勝正	下村 玲	鶴川 久壽	土肥 智	並川 耕士
	早川 禎一	深尾 真美	藤田 幸久	松島 忠士	村田みつ子	森井 正和	山下 弘
	山中 保博						