

## 第 18 回 近畿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、および新会員の勧誘と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 近畿マスタース陸上競技連盟
3. 主 管 特定非営利活動法人大阪マスタース陸上競技連盟
4. 日 時 2016（平成 28）年 4 月 23 日（土）  
9 時 30 分 ～ 15 時 00 分（予定）（役員は午前 8 時 30 分集合）
5. 会 場 大阪府服部緑地公園陸上競技場  
（地下鉄御堂筋線・北大阪急行線「緑地公園」駅下車徒歩 10 分）  
問合せ先 服部緑地公園陸上競技場 管理事務所 TEL06-6862-4959
6. 参加対象者 近畿在住のマスタース陸上会員とその家族（小中学生歓迎）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。希望者には記録測定を行います。研修会の終わりに三世代交流リレーを行います。
  - (1) 体力測定 A. 50m 走  
B. 立幅跳
  - (2) 研 修 会 A. 短距離、ハードル  
B. 跳躍（走高跳、走幅跳、三段跳、棒高跳）  
C. 投てき（砲丸投、円盤投、やり投、ハンマー投）  
D. 中・長距離  
E. 競歩
8. 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。
9. 申込締切日 2016（平成 28）年 4 月 19 日（火）（注）当日受付も可
10. 申込み・問合せ先

下記の各府県連絡員、または各連盟事務局へお申込みください。

連 盟	近畿マスタース各府県連盟の連絡員（敬称略）		各連盟事務局
滋 賀	藤 川 敦 子	0748-52-0701	077-594-1281 （高橋 清尊）
	小 嶋 祐 子	0748-32-4509	
京 都	荒 川 仁佳子	075-954-7731	075-935-0353 （岩波 健二）
	片 山 裕美子	090-9713-9679	
大 阪	浅 村 真理子	06-6962-6018	06-6711-0456
	深 尾 真 美	0742-81-7220	
兵 庫	山 本 翠	078-591-6707	078-783-4804 （増田 皓三）
	桜 庭 由起子	080-3802-6639	
奈 良	山 本 益 美	0742-47-5477	080-5318-4772 （安田 昭雄）
	本 間 百合子	0742-51-2145	
和歌山	篠 原 寿 文	090-2592-5010	090-2041-6098 （関 めり子）
	川 島 康 裕	090-5469-0680	

### 11. その他

研修会終了後、懇親会（自由参加）を開催予定です。参加費は、4,000 円を予定しています。当日受付もしていますので多数の方の参加をお待ちしています。