

## 第5回 大阪マスターズ研修会 要項

1. 趣 旨 大阪マスターズ秋季研修会開催の趣旨は次のとおりです。  
① 個人やファミリーなど誰もが参加できる陸上を楽しむ機会の提供  
② 新しい種目にチャレンジしその技術を学ぶ機会の提供  
③ より飛躍する練習機会の提供
2. 主 催 特定非営利活動法人大阪マスターズ陸上競技連盟
3. 日 時 2016（平成28年）10月2日（日）  
受付開始 9時00分 研修会開始 9時30分  
研修会終了 14時00分（予定）
4. 会 場 大阪府服部緑地陸上競技場  
（地下鉄御堂筋線・北大阪急行線「緑地公園」駅下車徒歩5分）  
問合せ先 〒561-0873 大阪府豊中市服部緑地1-1  
服部緑地公園陸上競技場 管理事務所 TEL06-6862-4959
5. 研 修 内 容 準備体操の後、各パートに分かれ研修会を実施します。希望者には、50mの記録測定を行い、研修会の終わりに三世代交流などのリレーを行います。
- （1）ストレッチ 体力測定前に準備体操とストレッチを行います。
- （2）研 修 会 A. 短距離（60m、100m、200m）  
B. 跳躍（走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳）  
C. 投てき（砲丸投、円盤投、やり投）  
D. 中・長距離（800m、3000m）
- （3）三世代交流リレー 希望者全員参加で行います。
6. 参加対象者 マスターズ会員とその家族（小中学生歓迎）および会員の有無を問わず、陸上競技に興味のある方（初心者も大歓迎）
7. 参 加 料 大人 1,500円、小人 500円
8. 申込締切日 2016年（平成28年）9月26日（月） ただし、当日受付も可とします。
9. 申込方法および参加料の払込方法
- ① 参加希望者は、所定の「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、大阪マスターズ事務局に9月26日（月）までに「参加料（郵便振替）」を添えて申し込んでください。
- ② 郵便振替による参加料払込は、下記口座に振り込んでください。  
・ゆうちょ銀行 振込口座番号 00950-0-123307  
口座名義人 大阪マスターズ陸上競技連盟
- （注）一度納入された参加料の返還は、理由の如何を問わず一切いたしませんので予めご承知置き願います。
10. 事 務 局 大阪マスターズ陸上競技連盟 事務局  
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里4丁目3-22  
サニーコート湯里107号室  
TEL 06-6711-0456 FAX 06-6711-0633

参加者の個人情報、個人情報保護法令を順守し、取り扱いいたします。