

第5回大阪マスタース研修会日程
 とき;2015(平成28年)10月2日(日) 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						
09:55~	体力測定(50m走)…希望者対象						
10:10 ~13:10	種目別講義と基礎練習						
	短距離	中長距離	競歩	跳躍	投てき	医師	運営スタッフ
		800m		走幅跳	砲丸投		
		1500m		棒高跳	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。							
13:10~	三世代交流リレー						
13:25~	整理体操						
13:45~	閉講式 (13:50終了予定)						
講師 スタッフ等 (予定)	赤峰 フミコ	数野 哲也	早川 禎一	久保木 博	松熊 義昭	中島 静一	土肥 智
	藤田 幸久	鷹取 睦	並川 耕士	安田 智子	矢代 雅昭		宮崎 逸男
	寺田 健太	大倉 節子		巽 久男	浅村 信昭		長谷川 昇
	柴田 秀治				小山 直幸		浅村真理子
					神谷 亭市		上村 京司
					森井 正和		マスタース役員