

## 近畿マスターズ地域講習会（春季練習会）要項

- 主 催 : 近畿マスターズ陸上競技連盟
- 後 援 : 公益財団法人 日本マスターズ陸上競技連合
- 主 管 : 奈良マスターズ陸上競技連盟
- 日 時 : 2019年3月16日(土曜日) 雨天決行  
受付12:00～ 開始 13:00 ～16:00
- 会 場 : 橿原公苑陸上競技場  
(近鉄橿原線・近鉄南大阪線「橿原神宮前」駅下車 徒歩10分)  
問合せ先 : 陸上競技場事務室 tel 0744-22-2475  
〒634-0065 奈良県橿原市畝傍町52
- 参 加 対 象 : 近畿在住のマスターズ陸上会員、および陸上競技に興味ある方  
(マスターズ会員以外、一般参加可) 先着 100名
- 練 習 内 容 : 短距離(60-400m)、中距離(800m)、跳躍選手の春季トレーニング  
冬期からシーズンインにかけての練習について
1. ウォーミングアップ  
スキップやハードルを用いて身体をほぐします。
  2. 試合期のスピードに対応するための練習  
マーカーを使ってピッチとストライドを意識してスピードをあげます。
  3. 怪我を防止するための意識  
無理をせずに自分のタイミングで実施する走練習(快調走など)
  4. スタート練習と補強  
要望があれば実施します。
  5. マスターズ選手に必要な各種補強  
走るために必要なトレーニング、怪我を防止するためのトレーニング
- 参 加 費 : 無料
- 指 導 者 : 井指 康裕・三宅 要・他(2名)
- 申 込 〆 切 : 2019年3月9日(土) 定員なり次第〆切ます。
- 申込・問合せ : 奈良マスターズ陸上競技連盟 事務局  
〒636-0247 奈良県磯城郡田原本町阪手838-1  
tel 080-5318-4772 fax 0742-90-1417  
担当 : 斧 和之
- そ の 他 : 練習会終了後、懇親会(自由参加)を開催予定です。4000円を予定  
多数参加お待ちしております。