

第21回近畿マスタース陸上研修会日程
 とき:2019年4月21日(日) ところ:服部緑地陸上競技場

09:00~	受 付 開 始						
09:35~	開 講 式 ・ 講 師 紹 介						
09:45~	準 備 体 操						
10:00~	体力測定 (希望者全員が対象)		① 50m走 ② 立幅跳			記録を測定し、 測定終了後、 参加者にお渡します。	
10:30 ~13:30	種目別講義と基礎練習						
	短距離	中長距離	跳躍	投てき	競歩		
	ランニングドリル	800m	走高跳	砲丸投			
	スタート	1500m	棒高跳	円盤投			
	~休憩(各パートで適宜)~						
	全般	3000m タイム トライアル	走幅跳 三段跳	ハンマー投 やり投			
(注)各パートの種目の練習の順番ではありません。練習対象種目の表示です。							
13:40~	交流リレー(4×100m):参加希望者全員						
13:50~	整 理 体 操						
14:10 ~14:20	閉 講 式 (14時30分までには終了)						
~15:00	後片付けご、15時までには全員が競技場から退出						
講 師 (予定)	短距離	中長距離	跳躍	投てき	競歩	理学療法士	医師
	赤峰 フミコ	大倉 節子	荒川 大輔	浅村 信昭	並川 耕士	松本 直美	上田 謙
	柴田 秀治	数野 哲也	久保木 博	遠藤 毅	早川 禎一	上岡 正実	(看護師)
	三宅 要	辻本 颯太	巽 久男	神谷 亭市			福崎 友和
	山田 真一	深尾 真美	竹口 恵子	寺田 健太			
		松木 千佳	保田 隆也	前田 宏紀			
			余田真佐江	松熊 義昭			
				森井 正和			
運 営 ス タ ッ フ	下村 玲	福田 耕一	土肥 智	長谷川 昇	谷口 清美	宮崎 逸男	浅村 真理子
	安達 芳恵	池上 健三	上村 京司	熊木 利隆	坂下 勝正	鶴川 久壽	二宮 一
	村井 正信	松島 忠士	山中 保博				

(注)日程は、変更になる場合があります。