

第25回近畿マスタース陸上研修会日程(予定)

とき;2023年4月16日(日) ところ;服部緑地陸上競技場

7:30	役員集合							
8:00	講師集合							
8:15~	受付開始							
	(役員、講師、受講者全員で投擲ネット、走高跳、棒高跳のマット、砂場等の準備)							
8:50~	開講式・講師紹介							
9:00 ~10:40	種目別講義(基本的な技術)と自由練習 今回の研修会コンセプト:①試合に向けたアップ練習の基本を学ぶ ②今シーズンに備えた練習を各自で行う							
	試合での ウォーミング アップを 意識した基 本練習	短距離	障害	中長距離	跳躍	投てき	競歩	
		100m~400m	100mH 110mH 80mH		走高跳 棒高跳 走幅跳・三段跳	砲丸投 やり投 円盤投		
		アップ、ドリル 流し など	基礎ドリル		各種目の基本 技術練習	投擲の基本 技術練習		
10:50~ 12:00	各自で試合 に向けた練 習	スタートブロック 走練習	ハードル走		跳躍練習 投擲練習			
(注)各パートの種目の練習が終わり次第、片付け								
12:10 ~12:20	閉講式							
~13:00	参加者全員で後片付け後、13時までには競技場から退出(12時30分ごろから次の使用者が準備します)							
講 師 (予定)	短距離	障害	中長距離	跳躍	投てき	競歩	医師	
	山本 慎吾	山中 康弘	松木 千佳	三宅 毅 (棒高跳)	前田 宏紀 (やり投)	早川 禎一	中島 静一	
	三宅 要	(細嶋 毅)	深尾 真美	福本 幸 (走高跳)	後藤 直美 (円盤投)			
	藤田 幸久			安井 誠一郎 (走幅跳、三段跳)	里 康博 (砲丸投)			

(注)日程は、変更になる場合があります。