

第13回大阪マスタース陸上研修会日程

とき;2023年8月20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 | | | | | | | |
| | コンセプト:①試合に向けた練習の基本や夏期の練習方法を学ぶ ②各自自由練習 | | | | | | | |
| | 基本練習 講義 | 短距離 100m~400m | 障害 100mH 110mH 80mH | 中長距離 | 跳躍 走高跳 棒高跳 走幅跳・三段跳 | 投てき 砲丸投 やり投 円盤投 | 競歩 | |
| | アップ、ドリル 流し | 基礎ドリル | 夏期の 練習方法 | 各種目の基本 技術練習 | 投擲の基本 技術練習 | ルールの説明 基本動作 | | |
| 10:50~ 12:00 | 自由練習 | スタートブロック 走練習 | ハードル走 | 走練習 | 跳躍練習 | 投擲練習 | 競歩練習 | |
| ~13:00 | 各パートでクールダウン・片付け | | | | | | | |
| | 参加者全員で後片付け後、13時までには競技場から退出 | | | | | | | |
| 講 師 (予定) | 短距離 | 障害 | 中長距離 | 跳躍 | 投てき | 競歩 | 医師 | |
| | ○青山 正一 | ○細嶋 毅 | ○松木 千佳 | ○三宅 毅 (棒高跳) | ○前田 宏紀 (やり投) | ○増岡美由紀 | 中島 静一 | |
| | 藤田 幸久 | 山中 康弘 | 深尾 真美 | ○福本 幸 (走高跳) | ○後藤 直美 (円盤投) | | | |
| | 井指 康裕 | | | ○平岩 雅司 (走幅跳、三段跳) | ○西宮 明文 (砲丸投) | | | |
| | 三宅 要 | | | | 柴田 秀治 | | | |
| 運営 スタッフ | 山中 保博 | | | | | | | |
| | 安達 芳恵 | 大倉 節子 | 津田 光央 | 坂下 勝正 | | | | |
| | | | | | | | | |