

第13回大阪マスターズ陸上研修会日程

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				