

第26回近畿マスタース陸上研修会日程

とき;2024年4月21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							
8:20~	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 100m~400m アップ、ドリル 流し	障害 100mH 110mH 80mH 基礎ドリル	中長距離 800m~5000m ジョギング・流し ショートインターバル	跳躍 走高跳 棒高跳 走幅跳・三段跳 各種目の基本 技術練習	投てき 砲丸投 やり投 円盤投 投擲の基本 技術練習	競歩 競歩 競歩の基本 違反しない歩き方	
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	ジョギング ペース走	跳躍練習	投擲練習		
~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(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
		○井指 康裕	○細嶋 毅	○松木 千佳	○三宅 毅 (棒高跳)	○遠藤 毅 (やり投)	○増岡 美由紀	中島 静一
		三宅 要	山中 康弘	深尾 真美	○福本 幸 (走高跳)	○横山(北森) 郁子(円盤投)		
		藤田 幸久			○平岩 雅司 (走幅跳、三段跳)	○寸田 哲也 (砲丸投)		
運営 スタッフ		福田 耕一	上村 京司	谷口 清美	柴田 秀治	山中 保博	熊取谷 信子	
		鶴川 久壽	安達 芳恵	村井 正信	津田 光央	坂下 勝正	大倉 節子	
		近畿マスタース各府県若干名						

(注)日程は、変更になる場合があります。