第16回大阪マスターズ研修会　要項

1．趣　　旨　　マスターズ会員の競技力向上と健康づくりおよび新規会員の入会促進を図ることにより、マスターズ陸上の普及発展を目的に開催する。

2．主　　催　　特定非営利活動法人大阪マスターズ陸上競技連盟

3．主　　管　　特定非営利活動法人大阪マスターズ陸上競技連盟

4．日　　時　　2026年11月15日（日）
受付開始8時20分（予定）　　研修会終了12時00分（予定）
※研修会は9時開始で12時終了を予定しています。

5．場　　所　　大阪府服部緑地陸上競技場
（大阪メトロ御堂筋線直通・北大阪急行線「緑地公園」駅下車徒歩15分）
※服部緑地公園のホームページを参照願います。

6．研修内容　　開会式の後、各パートに分かれ以下のような内容（案）の研修会を実施します。

A．短距離　　：技術練習と来季の為の走練習
B．障害走（100mH、110mH、80mH）　　：基礎技術と練習方法
C．跳躍　（走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳）　　：基本技術の確認と応用
D．投てき（砲丸投、円盤投、やり投）　　：基本技術の確認と応用
E．中・長距離、競歩　　：ランニングの基礎とペース走

（注）詳細および申込書はホームページに掲載します。

7．参加対象者　　マスターズ会員と一般陸上愛好者（18歳以上・高校生不可）とその家族(お子さんは小学生以上、高校生以下)

8．募集人員　先着150人

9．参　加　料　　大人　一人1,000円、家族　一人500円
（注）本人と家族2人の場合の参加料は＠1,000円＋＠500円x2人＝2,000円です。

10．参加申込方法
「2026年度大阪マスターズの競技会等の申込方法について」の「3．参加申込方法」（p.2）および「5．参加料の支払い方法について」（pp.3-4）参照
※HP上の申し込みフォーム(Google フォーム)に入力するが、申込書(HPに掲載)をダウンロードして、PDF形式で下記のメールに送信してください。同時に大阪マスターズの口座(申込書の下部に記載)にご入金ください。

11．申込締切日　　2026年10月30日（金）～11月6日（金）　当日受付は行いません。

12．個人情報の取り扱い
「2026年度大阪マスターズの競技会等の申込方法について」の「7．個人情報の取り扱いについて」（p.4）参照

13．事務局　　大阪マスターズ陸上競技連盟　事務局
〒558-0004　大阪市住吉区長居東3丁目16－13－101
TEL　06－6711－0456　　FAX　06－6711－0633
E-mail：omaa@kind.ocn.ne.jp　　URL：https://omaa.jp/