# 第16回大阪マスターズ陸上研修会日程

日時;2026年11月15日(日)　　場所;服部緑地陸上競技場

<table>
<tr><td>7:30</td><td colspan="8">役　員　集　合</td></tr>
<tr><td>8:00</td><td colspan="8">講　師　集　合</td></tr>
<tr><td>8:20～</td><td colspan="8">受　付　開　始</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="8">（役員、講師、受講者全員で投擲ネット、走高跳、棒高跳のマットや砂場等の準備）</td></tr>
<tr><td>8:50～</td><td colspan="8">開　講　式　・　講　師　紹　介</td></tr>
<tr><td rowspan="5">9:00<br>～<br>～12:00</td><td colspan="8">種　目　別　講　義　開　始<br>①各種目の基本と技術練習　②シーズンオフの練習方法を学ぶ</td></tr>
<tr><td rowspan="3">基本練習<br>（予定）</td><td>短距離</td><td>障害</td><td>中長距離</td><td>跳躍</td><td>投てき</td><td>競歩</td><td></td></tr>
<tr><td>100m～400m</td><td>100mH<br>110mH<br>80mH</td><td>800m～<br>5000m</td><td>走高跳<br>棒高跳<br>走幅跳･三段跳</td><td>砲丸投<br>円盤投<br>やり投</td><td>競歩</td><td></td></tr>
<tr><td>アップ、ドリル</td><td>基礎ドリル</td><td>アップ、流し<br>動き作り</td><td>各種目の基本<br>技術練習</td><td>投擲の基本<br>技術練習</td><td>競歩の基本<br>ルール説明</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">専門練習<br>（予定）</td><td>スタートブロック<br>走練習など</td><td>ハードル走</td><td>ジョギング<br>ペース走など</td><td>跳躍練習</td><td>投擲練習</td><td>競歩練習</td><td></td></tr>
<tr><td>～13:00</td><td colspan="8">各パートでクールダウン･片付け<br>参加者全員で後片付け後、13時までには競技場から退出</td></tr>
<tr><td rowspan="6">講　師</td><td rowspan="6"></td><td>短距離</td><td>障害</td><td>中長距離</td><td>跳躍</td><td>投てき</td><td>競歩</td><td>医師</td></tr>
<tr><td>〇青山　正一</td><td>〇細嶋　毅</td><td>〇糸原　一輝</td><td>〇福本　幸<br>（走高跳）</td><td>〇西宮　明文<br>（砲丸投）</td><td>〇西野　智久</td><td>中島　静一</td></tr>
<tr><td>井指　康裕</td><td>山中　康弘</td><td>松木　千佳</td><td>福本　義永<br>（走高跳）</td><td>〇後藤　直美<br>（円盤投）</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>藤田　幸久</td><td></td><td>深尾　真美</td><td>〇三宅　毅<br>（棒高跳）</td><td>〇前田　宏紀<br>（やり投）</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>〇平岩　雅司<br>（走幅跳、三段跳）</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">運営<br>スタッフ</td><td rowspan="3"></td><td>三宅　要<br>（総括）</td><td>安達　芳恵<br>（受付）</td><td>山中　保博<br>（設営）</td><td>津田　光央<br>（設営）</td><td>熊取谷　信子<br>（設営）</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>村井　正信<br>（全般）</td><td>上村　京司<br>（音響）</td><td>鶴川　久壽<br>（用器具）</td><td>坂下　勝正<br>（設営）</td><td>柴田　秀治<br>（設営）</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">(注)講義内容、講師は、変更になる場合があります。</td></tr>
</table>