

第18回近畿マスタース陸上研修会日程
 とき;2016年(平成28年)4月23日(土) ところ;服部緑地陸上競技場

09:00~	受 付 開 始						
09:30~	開 講 式 ・ 講 師 紹 介						
09:40~	準 備 体 操						
10:00~	体力測定 (希望者全員が対象)	① 50m走				記録を測定し、 測定終了後、 参加者にお渡しします。	
		② 立幅跳					
10:20 ~13:30	種目別講義と基礎練習						
	短距離	中長距離	跳躍	投てき	競歩	トレーナー	医師
	ラダートレーニング 100m	800m 1500m	走高跳 棒高跳	砲丸投 円盤投			
	~休憩~						
	200m	3000m タイム トライアル	走幅跳 三段跳	ハンマー投 やり投			
	(注)各パートの種目の練習の順番ではありません。練習対象種目の表示です。						
13:30~	交流リレー(4×100m):参加希望者全員						
13:50~	整 理 体 操						
14:10 ~14:20	閉 講 式						
15:00~	懇 親 会(希望者のみ対象・会場:メイブーム:@4000円)						
講 師 (予定)	赤峰 フミコ	中田 勝利	小松 宏	新田 守	早川 禎一	小西 達也	森山 美和子
	藤田 幸久	和田 光代	保田 智子	浅村 信昭			
	柴田 秀治	深尾 真美	久保木 博	森井 正和			
	三宅 要	松本 千佳		神谷 亭市			
				井阪 美雪			
				辻本 颯太			
運 営 ス タ ッ フ	熊木 利隆	池上 健三	下村 玲	村井 正信	上村 京司	安達 芳恵	小西 宏之
	山中 保博	宇野 初男	浅村 真理子	栗原 幸一	鶴川 久壽	松島 忠士	村田みつ子
	山下 弘	数野 哲也	大倉 節子	土肥 智	福田 耕一		