

## 第20回近畿マスタース陸上研修会日程

とき: 2018年(平成30年)4月22日(日) ところ: 服部緑地陸上競技場

09:10~	受 付 開 始						
09:45~	開 講 式 ・ 講 師 紹 介						
09:50~	準 備 体 操						
10:10~	体力測定 (希望者全員が対象)	① 50m走 ② 立幅跳				記録を測定し、 測定終了後、 参加者にお渡しします。	
10:30 ~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		医師
	ランニングドリル	800m	走高跳	砲丸投			
	スタート	1500m	棒高跳	円盤投			
	~休憩(各パートで適宜)~						
	全般	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。							
13:40~	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 (14時30分までには終了)						
15:00~	懇 親 会(希望者のみ対象・会場:白木屋:@4000円)						
講 師 (予定)	赤峰 フミコ	大倉 節子	久保木 博	松熊 義昭	並川 耕士		中島 静一
	井指 康裕	数野 哲也	保田 隆也	浅村 信昭	早川 禎一		
	柴田 秀治	鷹取 睦	寺田 健太	小西 宏之			
	三宅 要	辻本 颯太		前田 宏紀			
		深尾 真美		遠藤 毅			
				森井 正和			
運 営 ス タ ッ フ	下村 玲	福田 耕一	土肥 智	長谷川 昇	谷口 清美	宮崎 逸男	浅村 真理子
	安達 芳恵	池上 健三	上村 京司	熊木 利隆	坂下 勝正	鶴川 久壽	二宮 一
	村井 正信	松島 忠士	山中 保博				