

2018大阪マスタートーズ陸上研修会日程
 とき;2018年(平成30年)9月2日(日) ところ;服部緑地陸上競技場

9:00~	受 付 開 始						
09:30~	開 講 式 ・ 講 師 紹 介						
09:40~	準 備 体 操						
09:50~	体力測定 (希望者全員が対象)	★ 50m走				記録を測定し、測定終了後、 参加者にお渡しします。	
10:00 ~13:20	種目別講義と基礎練習						
	短距離	中長距離	跳躍	投てき	競歩		
	全般	800m	走高跳	砲丸投			
	スタート	1500m 3000m タイム トライアル	棒高跳 走幅跳 三段跳	円盤投 ハンマー投 やり投			
(注)1.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。 2.休憩は各パートで適宜で取ります。 3.用器具は競技場のものを使用します。ポールは持参可能です。							
13:30~	交流リレー(4×100m):参加希望者全員						
13:45~	整 理 体 操						
13:55 ~14:00	閉 講 式 (14時00分終了予定)						
14:00 ~14:30	後片付け(14時30分には全員競技場から退出)						
	短距離	中長距離	跳躍	投てき	競歩		医師
講 師 (予定)	井指 康裕	大倉 節子	久保木 博	浅村 信昭	並川 耕士		中島 静一
	藤田 幸久	鷹取 睦	雲財 康雄	遠藤 毅	早川 禎一		
	三宅 要	辻本 颯太	寺田 健太	神谷 亭市			
		深尾 真美	余田真佐江	田鍋 幸作			
		松木 千佳		前田 宏紀			
		和田 光代		松熊 義昭			
運 営 ス タ ッ フ (予定)	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	宇野 初男	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			