

## 2019大阪マスタース陸上研修会日程

とき;2019年(令和1年)8月25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						
09:55~	集 合 写 真 撮 影						
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 ハードル	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			
	<small>(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。</small>						
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	相談コー ナー	医師
講 師 (予定) 50音順	井指 康裕	大倉 節子	久保木 博	浅村 信昭	並川 耕士	(看護師)	上田 謙
	柴田 秀治	数野 哲也	寺田 健太	遠藤 毅	早川 禎一	福崎 友和	
	三宅 要	鷹取 睦	余田真佐江	神谷 亭市		(理学療法士)	
	山田 真一	辻本 颯太	(関西学連)	菊池 一人		上岡 正実	
		深尾 真美	北村 遥大	前田 宏紀		阪本	
		松木 千佳	田中 美緑	松熊 義昭		松本 直美	
			名免良 栞				
運 営 ス タ ッ フ (予定)	土肥 智	長谷川 昇	谷口 清美	宮崎 逸男	福田 耕一		
	浅村 真理子	安達 芳恵	池上 健三	上村 京司	熊木 利隆	鶴川 久壽	村井 正信
	松島 忠士	山中 保博					