

第24回近畿マスタース陸上研修会日程

とき; 2022年4月23日(土) ところ; 服部緑地陸上競技場

7:30	役員集合						
8:00	講師集合						
8:15~	受付開始						
	(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、砂場等の準備)						
8:50~	開講式・講師紹介						
9:00 ~12:00	種目別講義と基礎練習						
	短距離	障害	中長距離	跳躍	投てき	競歩	
		100mH 110mH 80mH		走高跳 棒高跳 走幅跳・三段跳	砲丸投 やり投 円盤投		
	ドリル スタートブ ロック 走練習	基礎ドリル ハードル走	ランニングエ コノミー	各種目の基 本 技術練習 練習	投擲の基本 技術練習 投げ練習		
	(注)各パートの種目の練習が終わり次第、片付け						
12:10 ~12:20	閉講式						
~13:00	全員で後片付け後、13時までには全員が競技場から退出						
講 師 (予定)	短距離	障害	中長距離	跳躍	投てき	競歩	医師
	三宅 要	細嶋 毅	柴田 秀治	三宅 毅 (棒高跳)	遠藤 毅 (やり投)	並川 耕士	糸氏 明子
	島名 孝次		深尾 真美	山田 真一 (走高跳)	松澤 尚明 (円盤投)		
	井指 康裕			平岩 雅司 (走幅跳、三段跳)	桑田 彰 (砲丸投)		
運 営 ス タ ッ フ	福田 耕一	上村 京司	谷口 清美	早川 禎一	山中 保博		
	鶴川 久壽	安達 芳恵	村井 正信	津田 光央			
	近畿マスタース各府県若干名						
(注)日程は、変更になる場合があります。							