

第12回大阪マスタース陸上研修会日程

とき;2022年8月21日(日) 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	競歩の基本 ルールに適した歩行	
	(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) ○主任	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	中島 静一
	島名 孝次	山中 康弘	深尾 真美	○右田拓也 (走高跳)	○松澤 尚明 (円盤投)	早川 禎一	
	井指 康裕			○安井誠一郎 (走幅跳、三段跳)	○桑田 彰 (砲丸投)		
運営 スタッフ	上村 京司	谷口 清美	辻本 颯太	福田 耕一			
	安達 芳恵	大倉 節子	坂下 勝正	津田 光央	鶴川 久壽	村井 正信	山中 保博
(注)日程は、変更になる場合があります。							