

第14回大阪マスタース陸上研修会日程

とき；2024年8月18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							
8:20～	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 ～10:40	種目別講義(基本的な技術)と自由練習							
	コンセプト：①試合に向けた練習の基本や夏期の練習方法を学ぶ ②各自自由練習							
	基本練習 講義	短距離 100m～400m	障害 100mH 110mH 80mH	中長距離 800m～5000m	跳躍 走高跳 棒高跳 走幅跳・三段跳	投てき 砲丸投 円盤投 やり投	競歩 競歩	
	アップ ドリル	基礎ドリル	動き作り	各種目の基本 技術練習	投擲の基本 技術練習	ルールの説明 基本動作		
10:50～ 12:00	自由練習	スタートブロック 走練習 補強など	ハードル走	夏期の 練習方法 走練習	跳躍練習	投擲練習	競歩練習	
～13:00	各パートでクールダウン・片付け							
	参加者全員で後片付け後、13時までには競技場から退出							
講師 (予定)		短距離	障害	中長距離	跳躍	投てき	競歩	医師
		○青山 正一	○細嶋 毅	○松木 千佳	○三宅 毅 (棒高跳)	○寸田 哲也 (砲丸投)	○増岡美由紀	中島 静一
		藤田 幸久	山中 康弘	深尾 真美	○中村 裕之 (走高跳)	○西宮 明文 (円盤投)		
		三宅 要			○平岩 雅司 (走幅跳、三段跳)	○遠藤 毅 (やり投)		
運営 スタッフ		山中 保博	柴田 秀治	熊取谷 信子	鶴川 久壽	早川 禎一		
		安達 芳恵	村井 正信	津田 光央	坂下 勝正	大倉 節子		