

第28回近畿マスタース陸上競技合同研修会 日程

2026年4月19日(日) 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 ~	種目別講義開始							
	内容: ①各種目の基本を学ぶ ②技術練習や試合に備えた練習							
	基本練習 (予定)	短距離	障害	中長距離	跳躍	投てき	競歩	
		100m~400m	100mH 110mH 80mH	800m~ 5000m	走高跳 棒高跳 走幅跳・三段跳	砲丸投 円盤投 やり投	競歩	
アップ 走ドリル		基礎ドリル	アップ 動き作り	各種目の基本 技術練習	投擲の基本 技術練習	競歩の基本 ルール説明		
~12:00	専門練習 (予定)	スタートブロック 走練習など	ハードル走	ジョギング ペース走など	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
		○井指 康裕	○細嶋 毅	○糸原 一輝	○福本 幸 (走高跳)	○西宮 明文 (砲丸投)	○増岡 美由紀	中島 静一
		藤田 幸久	山中 康弘	松木 千佳	福本 義永 (走高跳)	○岩崎 盛雄 (円盤投)		
				深尾 真美	○三宅 毅 (棒高跳)	○遠藤 毅 (やり投)		
					○後藤 厚人 (走幅跳、三段跳)			
運営 スタッフ (予定)		三宅 要 (総括)	安達 芳恵 (受付)	津田 光央 (設営)	柴田 秀治 (設営)			
		村井 正信 (全般)	上村 京司 (音響)	早川 禎一 (設営)	升田 昭 (設営)			
				熊取谷 信子 (設営)	山中 保博 (器具全般)			

(注)講義内容、講師、運営スタッフは、変更になる場合があります。