

2017 秋季実技研修会開催 実施要項

長野マスターズ陸上競技連盟

趣 旨 今シーズンの締めくくりとなる長野市大会に併せ、マスターズ陸上競技の特性や、怪我を防ぐ正しい合理的なトレーニング方法を学び、競技力のパフォーマンスをたかめることを目的とする。

日 時 平成29年10月7日(土) 13時～15時

会 場 長野市営陸上競技場 集合場所はメイン玄関前
長野市東和田632 電話026-244-0111

参加資格 第20回長野市大会参加者および平成29年度マスターズ陸上登録会員

種 目 ・トラック 短距離
・フィールド 跳 躍 (走幅跳 三段跳 走高跳)
投てき (砲丸投 円盤投 ハンマー投 やり投)

講 師(敬称略) 総括 山田栄一郎 (JAAF 公認コーチ)
A班 短距離 松村 覚
B班 跳躍 百瀬 晶文
C班 投てき 上原 隆伸

※ A班～ B班は補助競技場、 C班は運動広場が会場となります。

～参加について～

- ①事前の申込みは不要であり、開始15分前には運動のできる支度で集合願います。
- ②参加にあたり、事前に健康診断を受ける等、自己の健康管理に十分留意して参加願います。
一日レクリエーション保険加入のため、参加料として100円申し受けします。
- ③主催者として研修中に発生した傷害については応急処置はしますが、他の責任は負いません。
- ④会場へのアクセスは、電車では長電長野線の須坂行きで、朝陽駅下車1km。
バスはJR長野駅より平林線の柳原行きで、東郵便局下車500m。
なお、自家用車は競技場の周辺に駐車場があります。

事務局連絡先 競技委員長 上條 健 電話090-3093-7555
会場担当 山田栄一郎 電話026-244-6334

