

## 2020・3・29 奈良マスターズ陸上練習会要綱

- 主催 : 奈良マスターズ陸上競技連盟
- 日時 : 2020年3月29日(日曜日) 雨天決行  
受付12:00～ 開始 13:00 ～ 16:00
- 会場 : 橿原公苑陸上競技場(〒634-0065 橿原市畝傍町52)
- 講師 : 井指康裕・三宅 要・他(2名)
- 参加対象 : 近畿在住のマスターズ陸上会員、および陸上競技に興味ある方  
(マスターズ会員以外も参加可) 先着 100名
- 練習内容 : 短距離(60-400m)、中距離(800m)、跳躍選手の春季トレーニング  
冬期からシーズンインにかけての練習について
1. ウォーミングアップ  
スキップやハードルを用いて身体をほぐします。
  2. 試合期のスピードに対応するための練習  
マーカーを使ってピッチとストライドを意識してのスピード練習
  3. 怪我を防止するための意識  
無理をせずに自分タイミングで実施する走練習(快調走など)
  4. スタート練習と補強(要望があれば実施します)
  5. マスターズ選手に必要な各種補強  
走るために必要なトレーニング、怪我を防止するためのトレーニング
- 参加費 : 1名 2,000円 (傷害保険含む)  
参加費は、当日受付にてお支払下さい。
- 申込〆切 : 2020年3月20日(金)
- 申込・問合せ : 申し込みは、別紙申込書に必要事項を記入の上、奈良マスターズ陸上競技連盟事務局へFAXまたはEメールで申し込み下さい。
- 奈良マスターズ陸上競技連盟 担当(斧)  
FAX 0742-90-1204  
Mail takashita@nara-sc.jp  
※問い合わせはメール又はFAXをお願いします。
- その他 : 練習会終了後、懇親会(自由参加)を開催予定です。4000円を予定  
多数参加お待ちしております。

# 交通案内図



近鉄橈原線  
畝傍御陵前駅下車  
徒歩5分

近鉄橈原線・近鉄南大阪線  
橈原神宮前駅下車  
徒歩5分