

平成30年 春季 第10回 合同練習（記録）会 実施要項

NPO 法人 千葉マスターズ陸上競技連盟

1. 趣 旨 ① 新年度へ向けて記録会等競技会出場を前にコンディションづくりをします。
 ② 会員相互の交流を図ります。

2. 日 時 平成30年3月25日（日曜日） 午前9時から午後12時30分

3. 場 所 県総合スポーツセンター内 第1陸上競技場（メイントラ）

4. 参加者 千葉マスターズ陸上競技連盟会員で参加希望者 参加料は無料

5. 内 容 午前9時 第1陸上競技場 現地集合 開始の言葉 司会 鈴木理事長

9時10分より	ミーティング	会長挨拶 合同練習について	林 会長 各種目担当者自己紹介 鈴木理事
9時20分より 10時15分まで	全体練習 フィールド・トラック	ウォーミングアップ ジョギング・流し・	ラジオ体操第1・ストレッチ インターバル速歩
10時30分より 11時20分より	種目別練習 自己紹介 ・随時休憩	トラック&フィールド 意見交換 クールダウン	短距離・ハードル・投てき・跳躍 中・長距離・競歩は計時 ストレッチ
11時40分より	ミーティング	まとめ 事務連絡	担当・各種目責任者より
12時00分	解 散		

6. 役割分担 車止め外し 8時30分 受付（会員、小山・山川・未会員、木村 他）

役員集合時間 8時30分 現地集合

総務（柳田） 雷管・ストップウォッチ等 必要な物を準備する

全体練習 担当（鈴木） ウォーミングアップ・ダウン等ストレッチ

基本的な動きづくり（基礎的体力・基本的動作）

留意事項 各種目冬季練習不十分者・初心者・高齢者

各種目で必要な用具の準備 短距離（ハードル） スタブロ・ハードル各必要数

中・長距離 ストップウォッチ 競歩 ストップウォッチ

跳躍 幅跳び・高跳び 砂場の整備・マーカー等 投てき 砲丸

各種目練習	各種目責任者 指導者・助言者・協力者
短距離・（ハードル）	（鈴木（久）・永峰） （鈴木・永峰・田端・伊藤）
中・長距離	（稲見・加藤・板井）（稲見・加藤・梶野・今野・柳田・木村・小山）
競 歩	（福水・小森） （福水・小森・稲田・高梨）
投 て き	（川瀬・） （川瀬・佐久間）
跳 躍	（鈴木（文）・） （永田・小宮山・井村・黒川・）

7. 会場について 利用上の留意注意

第1陸上競技場（メイントラ）を利用します。練習に会員のご協力をお願い致します。フィールド内は、槍・円盤・ハンマー投げはできません。

なお、駐車場は、県総合スポーツセンター内 大駐車場をご利用ください。

8. 参加申込について

申込締め切り 2月末日（希望者は日頃の健康管理にご注意頂きご参加下さい）

申込方法 各支部長宛払込取扱票へ 参加の有無、希望種目、登録番号、氏名を ご記入の上お申し込み下さい。

尚、未会員の方は、千葉マスターズ陸上競技連盟 事務局 鈴木 久一 までご連絡下さい。

043（259）1015 Email: suzuhisa@mvc.biglobe.ne.jp に