

## 佐倉での合同練習会 ご案内

- ・ マスターズ陸上の愛好者が集まって、週2回佐倉市の岩名陸上競技場で楽しく練習会を行っています。始めてから7年続けています。どなたでも気楽に参加できますので、どうぞ一度来てみてください。新しい方をお待ちしています。皆で一緒に走ったり跳んだりしませんか。
- ・ 実施日は、毎週土曜日（12時から約2時間）、水曜日（10時から約2時間）です。日にちの確認はこのホームページでご覧になってください。土曜日は10～15名くらい、水曜日は3～5名が集まっています。
- ・ 練習内容は、最初の軽いジョギング、体操、150m走などを皆で行って、その後は各自が好きな種目を自分のペースでやっています。一人で練習するよりモチベーションも上がりますし、時には先輩や仲間からアドバイスも受けられます。走高跳など道具の準備や片付けも大勢でできるので好条件です。
- ・ 会費制でもありません。予約も不要、いつでも好きなときに自由に参加してください。参加希望の方、あるいは何かお聞きしたいことがある方は・・・・・・・・・・にご連絡ください。ではお待ちしております。

<練習会幹事役 M-70 石原正雄>

メールアドレス [m.ishihara@tbt.t-com.ne.jp](mailto:m.ishihara@tbt.t-com.ne.jp)

電話番号 043-250-3552  
090-8749-2934

\* 写真は、11月17日（土）練習後に競技場で撮った参加者の写真です。

