

## 平成30年度 第3回 合同 研修会 実施要項

NPO法人 千葉マスターズ陸上競技連盟

はじめに 平成29年度末に実施したアンケートへのご協力ありがとうございました。  
会員の実践発表会と併せてご提出頂いたご意見等のご報告の機会を持ちます。ご参加下さい。

- 趣 旨 ①会員は、生涯現役、幾つになっても年齢に応じた競技力を持ちたいものである。  
その実現には、健康の維持管理(セルフコントロール)の知識・理解そして実践力が求められる。  
そのため、取り組み実践の意見交換の場を設定し共有する。  
② 会員相互の実践発表を通して交流を図り生涯現役、健康寿命の延長に役立てる。
- 日 時 平成31年2月16日(土) 9:30~12:00 (上履き運動靴 持参)
- 場 所 県総合スポーツセンター内 ① 研修所 第3研修室 予定、(コンビニがある方)  
(2階、階段を上がって右突き当たりの部屋)
- 参加者 千葉マスターズ陸上競技連盟会員で参加希望者
- 内 容 テーマ 私のトレーニング法について (午前中の活動です。) 司会 木村理事  
開会の言葉 9:30 会長あいさつ、 林 会長  
本日の流れについて 鈴木理事長  
実践報告 9:45~10:25 ① ② ③ ④  
10:30~10:45 事務局発表 (アンケート集約、実態、日本陸連登録関連)  
発表方法は 口答発表、(プロジェクターはなし)資料配付  
休憩・移動 (県総合スポーツセンター内 スポーツ科学センター 11:00~12:00  
1階 形態体力測定室)  
案内講師 河田 絹一郎 氏による 健康維持と競技力向上の手立てそして施設見学  
事務連絡 12:00 解 散 (次回のテーマは、続 私のトレーニング法を予定しています。)
- 役割分担 役員集合時間 9時00分 12.1 会場確保 (事務局)  
発表原稿印刷(事務局)別途日時設定(事務局)受付(会員、小山・山川・未会員、木村 他)
- 会場について 利用上の留意注意 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。
- 参加申込について ……  
実践発表者 4人(一人10分以内 原稿提出 題目)他 紙面報告 等  
実践発表者 構成(概略・資料)ワード A4、文 1000字以内、表題、支部名、氏名  
紙面発表者 構成 ワード A4、文 1000字以内、表題、支部名、氏名  
参 加 者 発表者・交流会参加者、  
申込締め切り 12月 25日 ( 各支部長さんは発表者の報告をお願いします。)  
申込方法 各支部長宛払込取扱票へ 参加の有無、実践報告の有無、登録番号、氏名を記入の上お申  
し込み下さい。別途、実践報告者には、事務局より連絡を差し上げます。

尚、実践報告者は、原稿をメール添付、また郵送で千葉マスターズ陸上競技連盟 事務局 鈴木 久一 まで  
ご送付下さい。未会員の方は事前にご連絡下さい。 043(259)1015  
Email suzuhisa@mvc.biglobe.ne.jp