

# 2020年 春季 第12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作りをします。  
② 会員相互の交流を図ります。(新規会員が多く参加しています。)
2. 日 時 2020年3月20日(金・祝) 午前9時から午後12時30分 予定です。
3. 場 所 県総合スポーツセンター内 第2陸上競技場(メイントラックは改修工事中)
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2陸上競技場 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 合同練習会について	林会長 各種目担当者自己紹介 鈴木理事長
9時20分～30分 10時05分迄	全体練習 フィールド・ドトラック	ウォーミングアップ ジョギング、流し、 インターバル速歩	ラジオ体操第一、ストレッチ
10時20分より  11時20分より	種目別練習 自己紹介 ・随時休憩	トラック種目 フィールド種目 意見交換 クールダウン、ストレッチ	短距離、ハードル、投擲、跳躍 中・長距離、競歩は計時
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)  
会員対応(畠山、内田、森井、 ) 会計(神田好、神田康)
- 役員集合時間 8時30分 現地集合
- 全体練習 担当(鈴木) ウォーミングアップ、クールダウン等ストレッチ  
基本的なうごき作り(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、高跳(砂場の整備、マーカー等) 投擲(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)	(鈴木久・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・ )	(福水・稲田・高梨・ )
投擲	(川瀬・ )	(川瀬・佐久間・ )
跳躍	(鈴木文・ )	(鈴木文・小宮山・井村・黒川・熊谷・ )

## 7. 会場について 利用上の留意点

第2陸上競技場(サブトラ)を利用します。練習に会員のご協力をお願いいたします。  
フィールド内は、槍、円盤、ハンマー投げはできません。  
尚、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. 参加申し込みについて

申込締切 2月末日 (希望者は日ごろの健康管理にご注意いただきご参加ください。)

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、氏名を明記の上、お申込みください。

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ください。

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

9. その他 当日は1日保険に加入します。保険及び会場使用料は本連盟が負担します。