

2023年 春季 第15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。(例年、新規会員が多く参加しています。)
2. 日 時 2023年3月21日(火・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1or2 陸上競技場 雨天中止 参加料は無料
4. 参加者 コロナ禍、会員のみです。事前に検温、申告、マスク等感染予防対策の上、ご参加下さい。
 なお、コロナ禍、中止の場合があります。実施の有無をホームページでご確認ください。

5. 内 容 午前9時 第1or2陸上競技場 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 支部長、各種目担当紹介 鈴木理事長
9時20分～35分	全体練習	ウォーミングアップ	ラジオ体操第一・ストレッチ
10時05分まで	フィールド・トラック	ジョギング・流し	速歩 20代8コース80代以上1コース
10時20分より	種目別練習 自己紹介	トラック&フィールド	短距離・ハードル・投擲・跳躍 中・長距離・競歩は計時
	随時休憩	意見交換	
11時20分より		クールダウン ストレッチ	

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 支部長・各種目担当紹介 鈴木理事長
9時20分～35分	全体練習	ウォーミングアップ	ラジオ体操第1・ストレッチ
10時05分まで	フィールド・トラック	ジョギング・流し・	速歩 20代8コース～80代以上1コース
10時20分より	種目別練習 自己紹介	トラック フィールド	短距離・ハードル・投てき・跳躍 中・長距離・競歩は計時
	・随時休憩	意見交換	
11時20分より		クールダウン 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、木村・山川・加藤 他)
 会員対応(各正副支部長)会計(小山)
- 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) スタプロ・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) (島山・内田・森井)
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	(高梨・福水)	(高梨・福水・稲田・米澤)
投 て き	(川瀬)	(川瀬・佐久間)
跳 躍	(鈴木(文)・)	(井村・永田・小宮山・黒川)

7. 会場について 利用上の留意注意
 第1or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 (会員で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 参加希望者は、各支部長へ、電話連絡の上、希望種目、登録番号、氏名を伝えお申し込み下さい。(提出用 体調管理チェックシート、事後用を配布します。)

千葉マスターズ陸上競技連盟 事務局 鈴木 久一
TEL 043(259)1015 Email suzuhisa@mvc.biglobe.ne.jpに

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