2024.1.10

２０２４年　春 季　第１６回　合　同　練　習（ 記　録 ）会 実 施 要 項 （案）

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　２０２４年３月３０日（土）　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1陸上競技場　雨天中止　参加料は無料
４．参加者　会員のみです。事前に健康チェックシート利用等感染予防対策の上、ご参加下さい。
なお、コロナ禍等、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　鈴木理事長
９時２０分～35分 １０時０５分まで	全体練習 フィルド・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 速歩　20代8コース～80代以上1コース
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 フィルド 意見交換 クールダウン　・ストレッチ	短距離・ﾊｰﾄﾞﾙ・投てき・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、鈴木(文)・木村・加藤・山川　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・　）
中・長距離	(板井・森井・内田)	（梶野・今野・柳田・木村・小山 ）
競　歩	（ 高梨・　）	（高梨・稲田・　）
投 て き	（ 川瀬・　）	（ 川瀬 ･佐久間　）
跳　躍	（ 鈴木(文)・　）	（井村・小宮山・黒川・　）

７．会場について　利用上の留意注意
第１陸上競技場を予定しております。練習に会員のご協力をお願い致します。
フィルド内は、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　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。（体調管理チェックシートは、ホームページに掲載します。）

千葉マスターズ陸上競技連盟　事務局　鈴木　久一
℡　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。