

みんなの陸上競技教室 開催要項

1. 主催 (公社) 日本マスターズ陸上競技連合
2. 主管 岐阜マスターズ陸上競技連盟
3. 日時 2019年11月24日(日) 9時30分～
雨天決行
4. 場所 多治見市運動公園星ヶ台競技場
5. 目的 陸上競技の普及と、フジカルとメンタルのトレーニング方法の理解と習得
6. 参加者 マスターズ陸上競技連盟会員・一般陸上競技愛好者・小学生・中学生・高校生
7. 参加費 無料
8. 講師
長距離 中澤 正仁(52歳)・・・箱根駅伝出場、高橋尚子の高校時の指導者
短距離 向井 裕紀弘(39歳)・・・アテネオリンピック4×400mR日本代表
9. 内容

時間	内容	
9:30	開校式	1.挨拶 2.講師紹介 3.日程説明 4.注意事項
9:45	アップ開始 実技	講師の指導により実技の開始 ウォーミングアップの行い方 トレーニングの行い方 フィジカル・メンタル
11:15	質疑応答	参加者の質問に答える
11:30	閉校式	閉校挨拶

*雨天の場合は別内容