

兵庫マスタース 陸上競技体験会・練習会のお知らせ

この4月に全天候型トラックがリニューアルされた明石陸上競技場で、陸上競技を楽しみませんか。

オリンピック選手も走るトラックで走ってみたい方、陸上競技を始めてみたい方、学生時代にやっていた陸上競技を再開したい方、陸上競技を始めたものの練習方法が分からない方、大歓迎です。兵庫マスタースの陸上競技経験者が丁寧にアドバイス致します。

- 1 主催 兵庫マスタース陸上競技連盟
- 2 日時 令和6年6月1日(土)14時(受付開始)～16時
- 3 場所 明石陸上競技場(きしろスタジアム)
(県立明石公園内 HP:hyogo-akashipark.jp)
- 4 参加料 無料
- 5 スタッフ 兵庫マスタース陸上競技連盟所属選手(短距離、走幅跳等)
- 6 練習内容(予定)

- ①最初に参加者全員で、ウォーミングアップ、速く走るためのドリル、簡単な筋力トレーニングなどを行います。
- ②①終了後は、各自で練習する時間とします。競技場を思う存分楽しんで下さい。分からないことや試してみたいことがありましたら、遠慮なくスタッフにご相談ください。

7 申込方法

参加を希望される方は、5月28日(火)までに、下記事項をご記載の上、下記メールアドレスまでお申し込み下さい。

【記載頂きたい事項】

- ①氏名 ②年齢 ③性別
- ④陸上競技の経験の有無
- ⑤練習参加理由
 - ア 陸上競技場で走ってみたい
 - イ 陸上競技を始めてみたい、陸上競技を再開したい
 - ウ 練習方法が分からない、練習方法を知りたい
 - エ その他()

【申込先・お問い合わせ先】 syunyuu0841@gmail.com(安井)
hyogo.hmaa@gmail.com (兵庫マスタース)