

令和7年度 第3回兵庫マスタース練習会

(短距離・中長距離・競歩・跳躍)要項

陸上競技に興味がある方、練習方法を知りたい方を対象に下記のとおり練習会を開催します。マスターズに登録していなくてもご参加頂けます。兵庫マスターズの陸上競技経験者が丁寧にアドバイス致しますので、初心者の方や練習方法が分からない方も安心してご参加下さい。マスターズに登録している人も参加可能です。

- 1 主催 兵庫マスターズ陸上競技連盟
- 2 日時 令和7年7月21日(月祝) 16:00~18:00(15:15より受付開始)
- 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 対象者 陸上競技に興味がある方、練習方法を知りたい方
(初心者の方、大歓迎です!) ※マスターズ登録の有無は問いません
- 5 参加料 200円(1日スポーツ傷害保険料) 当日、現地でお支払い頂きます。
- 6 種目 短距離、中長距離、競歩、跳躍(走幅跳、三段跳)
- 7 練習内容 短距離、競歩、跳躍・・・基本練習の後、自由練習
中長距離・・・タイムトライアル(1500m、3000m 未公認)
(出走予定時刻 3000m:16:30 1500m:17:20)
※中長距離に参加される方は、タイムトライアル間(おおよそ 16:50~17:10)に短距離で行う練習の一部(スプリントドリル)にもご参加頂けます(申し込み不要)。
- 8 募集定員 約100名(短距離30名、中長距離45名、競歩15名、跳躍15名)
- 9 スタッフ 兵庫マスターズ陸上競技連盟所属選手
- 10 申込方法 下記(1)、(2)のいずれかの方法で、7月14日(月)までにお申し込み下さい
(7月14日を過ぎての受付や当日受付は行いません)
 - (1)メールでのお申込
下記事項をご記入の上、hyogo.hmaa@gmail.comまでお申し込み下さい。
①氏名 ②年齢 ③陸上競技の経験の有無(有・無)
④希望種目(短距離、競歩、中長距離、跳躍から選択してください)
※中長距離については、出場する種目(1500m、3000m(2種目参加も可能))も併せてご記載下さい。
 - (2)e-moshicom でのお申込
<https://moshicom.com/127701/>にアクセスの上、お申し込み下さい。

11 その他

- ・当日 12:00 時点で明石市に警報(大雨、暴風)が発令されている場合は練習会を中止します(HP での掲示は致しません。各自、気象情報をご確認ください)。
- ・水分、塩分の十分な補給や日陰での休息など、熱中症対策は各自において行って下さい。練習会中に発症した場合、主催者は加入の保険の範囲内以外の責任は一切負いません。
- ・その他、ご不明な点等がございましたら、hyogo.hmaa@gmail.com (担当:安井)までお問合せ下さい。