

令和8年度 第1回兵庫マスタース練習会 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。**参加にマスタースや陸協登録の有無は問いません。**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。**

- 1 主催 兵庫マスタース陸上競技連盟
- 2 日時 令和8年4月26日(日) 14:00~16:00(13:15より受付開始)
(受付後、競技場へ入場、ウォーミングアップなどできます。)
- 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
※マスタースや陸協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など)
当日、現地でお支払い頂きます。(不参加になった場合は支払不要です)
- 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、跳躍・基本練習、自由練習(状況により)
中長距離・タイムトライアル(1500m、3000m 未公認)
(出走予定時刻 3000m:14:15 1500m:15:15)
競歩・基本ドリル練習
※どの種目も、初心者でも参加できる内容です。
※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 14:30~14:50)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。
- 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 兵庫マスタース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、4月14日(火)までにお申込み下さい
※ 事前に保険に入りますので、**申込期限後および当日受付はできません。**
 - (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)
 - (2)e-moshicomでのお申込
<https://moshicom.com/143566/>にアクセスの上、お申込み下さい。

中長距離参加者について:スプリントドリルへの参加を希望される方は、その旨も併せてメッセージを頂きますようお願い致します。
- 11 その他
 - ・現在、競技場のスタンド老朽化に伴い、**建物内への立ち入りが禁止**されています。そのため、更衣室やシャワー室などが使用できません。ご了承ください。
 - ・当日 12:00 時点で当地に警報(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)。
 - ・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。