

北陸マスターズ陸上競技連盟講習会の開催について

日 時 平成31年2月23日(土) 午後1時～

会 場 福井県営陸上競技場

講 師 村上 充 先生

「マスターズ陸上選手のためのスプリント走法～怪我せず100歳まで走ろう」の著者

これからの陸上競技の指針となると思いますので、是非皆様の御参加をお待ち致しております。

◎講演会のテーマ

「マスターズ陸上競技者のための合理的な身体づくり」

～姿勢・脱力・脱力・股関節・・・わすれちゃいけない足の三角～

◎内 容

講義の前半は、パワーポイントで短長のトップアスリートの動きから、重力と反射で走る走法について解説し、力に頼らない合理的で怪我をしない走法を考える。

講義の後半は、パワーポイントで練習手段の紹介と姿勢と足、脱力、身体の連動、反射について解説姿勢について座って出来る実技を行います。

最後の実技では、歩行、ドリル、コンディショニングのワークショップを行います。

準備の都合上2月10日までに所属マスターズ陸上競技連盟事務局に申し込みください。

お問合せ先

北陸マスターズ陸上競技連盟

事務局 下浜 岩男

☎090-8965-7062

講習会参加申込書

所属連盟	
氏 名	
住 所	〒 -
連絡先	☎