

1月12日開催

於：富山県総合体育センター(秋ヶ島)

第2回三世代交流陸上競技教室

富山マスターズ陸上競技連盟では生涯スポーツとしての陸上競技普及のため、第2回三世代交流陸上競技教室を開催致します。

今回は冬場におけるトレーニングについて座学と実技の講習を行います。

この教室は2ヶ月に1回のペースで開催(奇数月の第2土曜日)を予定しています。継続して参加して頂き、少しでも体力・競技力の向上に役立てば幸いです。

第3回は2008年3月8日(土)開催を予定しています。

主催 富山マスターズ陸上競技連盟 後援 北日本新聞社
 日時 1月12日(土) 14:30~16:30 場所 富山県総合体育センター(秋ヶ島)
 参加料 500円(児童・生徒・学生は200円、傷害保険料を含む)、当日支払い
 対象者 小学生から高齢者まで(マスターズ会員以外の参加大歓迎)
 申込・問合せ先 富山マスターズ陸上競技連盟 理事長 大懸 誠愉
 〒931-8436 富山市宮園町101-14 TEL&FAX 076-451-0394
 E-mail autec@t-mastertf.com 携帯 090-8966-7610

申込締切 12月31日(月) 必着でお願いします。

所定の申込書にご記入の上、郵便・FAX・E-mailでお申し込み下さい。

ホームページアドレス <http://t-mastertf.com> 検索キーワード 『富山マスターズ陸上競技連盟』

【タイムスケジュール】

- 14時00分～ 受付 コーチ・スタッフ打合せ
- 14時30分～ 開講挨拶・座学『トレーニング理論と方法』各種目コーチによる講義
- 15時20分 (一階会議室)
- 15時30分～ 種目別実技指導 (トレーニングルーム・室内ピット)
- 16時30分 閉講

----- 切り取り -----

第2回三世代交流陸上競技教室参加申込書(新規・継続)

第1回の教室に参加された方は継続に○印を付け、※欄以外の記入は不要です

氏名	※	性別	男・女
ふりがな		年齢	※ 歳
住所			
郵便番号	連絡先電話番号		
希望種目 (○印を付ける)	※ 短距離走 ハードル走 中・長距離走 走り幅跳 三段跳 走り高跳 棒高跳 砲丸投 円盤投 やり投 ハンマー投		
経 験	無し・有り 年くらい(できればご記入ください)		
※ 誓約書			
私は、自分自身の健康管理に細心の注意を払い、万一の事故の場合には主催者に対し、主催者加入の傷害保険以外の請求は一切いたしません。			
平成 年 月 日			
参加者氏名			印
保護者氏名			印