

令和7年7月吉日

会員各位

普及委員会 小島 忠光

静岡マスタース陸上合同練習会のご案内

標記の件、9月15日の静岡マスタース陸上競技選手権大会に向けて、合同練習会を下記のように計画いたしましたので、多数のご参加の程、よろしくお願いいたします。

記

- 1 日 時 令和7年8月17日（日） 午前9時～12時（雨天決行）
- 2 場 所 草薙陸上競技場 本競技場
- 3 参加資格 マスタース会員
- 4 タイムスケジュール
 - ・ 9:00 集合
 - ・ 9:10 オリエンテーション
 - ・ 9:20 簡易なテーピング講座（膝、アキレス腱、ハムストリングス）
講師：星 利光氏
 - ・ 10:00 各自アップ開始
アップ終了後、種目別に練習
 - ・ 12:00 解散
- 5 コーディネーター
 - ・ 投 擲 加藤 崧 （元実業団監督）
 - ・ 走り高跳び 田中正延 （裾野陸上教室指導者）
 - ・ 走り幅跳び 中澤 学 （三段跳び・走り幅跳び日本記録保持者）
 - ・ 短距離 星 利光 （日本マスタース公認指導者）
 - ・ 長距離 番場宏典 （裾野陸上教室指導者）
- 6 告 知 各支部より会員に要項を配付 HP掲載済です。参照ください。
- 7 申込方法 (1) 参加者は、氏名・連絡先・参加希望種目を
7月30日（水）までに各支部事務局まで申し込む。
(2) 締め切り後、各支部事務局より各支部参加者一覧を作成し、
担当者（小島）までメールにて報告する。

・東部支部	〒410-1104 裾野市今里1657-17	TEL090-2779-4568	静岡マスタース陸上競技連盟 東部支部事務局 番場 宏典
・中部支部	〒424-0203 静岡市清水区興津東1248	TEL054-369-2266	静岡マスタース陸上競技連盟 中部支部事務局 岩城 孝也
・西部支部	〒434-0016 浜松市浜名区根堅401-6	TEL090-5613-2647	静岡マスタース陸上競技連盟 西部支部事務局 中澤 学

8 参加費 無料

9 諸連絡

- (1) 今練習会に発生した疾病は、メインスタンド本部室で応急処置を行うが、その後の医療行為は行わない。万一来に備え、傷害保険に加入して参加してください。なお、保険証は持参してください。
- (2) 事前に健康状態を確認し、体温が 37.5℃以下であることを前提に来訪し、受付で氏名・検温・連絡先を報告し、消毒した後に本部室で時間まで待機してください。
- (3) 更衣室の利用およびロッカーの使用はできません。脱衣のみに利用を限定します。
- (4) 水分補給を十分にして、練習に参加してください。
- (5) 屑や弁当がらなどのゴミは「来た時よりも綺麗」をモットーに、持ち帰り運動にご協力ください。

*練習会終了後 13:00 より静岡マスターズ陸上競技選手権大会プログラム編集を行いますので常任理事の皆様は必ず出席願います。(弁当は支給します)

10 担当 普及委員会 連絡先 小島 090-1230-2352

以上