

2024年度三重マスターズ合同練習会

競技力向上や競技者間交流を図るために、下記の要領で合同練習会を予定いたしますので、ご活用ください。

- | | | |
|--------|--------------------------|-------------|
| 1. 日 程 | 第1回 合同練習会 | 4月 7日 (日) |
| | ストレッチ講習会 (タオルを用意してください。) | |
| | 第2回 合同練習会 | 5月 6日 (月・祝) |
| | 希望者に陸上教室あり (1時間程度) | |
| | 第3回 合同練習会 | 7月15日 (月・祝) |
| | 第4回 合同練習会 | 8月18日 (日) |
| | 第5回 合同練習会 | 10月13日 (日) |
| | 第6回 合同練習会 | 11月 3日 (日) |
| | 第7回 合同練習会 | 3月30日 (日) |

各地区の練習会はホームページへUPします。

他、三重陸協強化部練習会の開放日 (無料) が多数あります。

四日市市中央陸上競技場、メイハンフィールドも開放日は無料です。

2. 場 所 三重交通Gスポーツの杜 伊勢 第二競技場
伊勢市宇治館町 510 (TEL : 0596-22-0188)

3. 時 間 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0
(9 : 0 0 集合 挨拶の後、各自で練習開始。12時以降は自己負担とする。)

4. 練習方法 各自の練習計画に基づいて練習して下さい。
※ 練習の前に自己紹介で交流をはかります。走高跳のマットが必要な場合は申し出て下さい。参加者で準備と片付けを手伝います。
※ 棒高跳の技術練習を希望する選手は事前に連絡を下さい。
IPVC (伊勢棒高跳クラブ) が初心者から練習を手伝います。

5. 注意事項 ①練習中の事故・負傷については連盟では一切責任は負いません。各自十分注意し練習して下さい。
②競技場・器具などの使用に際しては、使用上の注意を守り、練習後の用具の片づけ、練習場の整備は責任を持って行って下さい。(1レーン使用禁止等)
③ゴミは各自で持ち帰って下さい。
④練習に来られたときには、必ず管理事務所に立ち寄り、名前、使用器具、時間、などを記入してください。
⑤ハンマー投げの練習はできません。
⑥この合同練習は、三重マスターズ単独の貸し切りではありませんので、他団体と共用の場合もあります。

6. その他 競技場使用料などは連盟で負担します。

7. 問い合わせ 〒516-0028 伊勢市中村町 270
柿本 和男 TEL・FAX 0596-24-7297