

## 「スポーツに親しみ心身を健やかに」講習会のご案内

当連合では、健康やスポーツに興味がある方、またマスタース陸上競技愛好者を対象に、講習会と実技練習会を企画いたしました。日常における運動のコツや、スポーツの基本となる陸上競技のヒントを解説いたします。体力向上健康維持増進に役立ち、健康寿命延伸につながります。マスタース会員の方、会員ではなくてもスポーツや健康に関心のある方は、奮ってご参加ください。

### 【開催概要】

主 催 公益社団法人日本マスタース陸上競技連合  
後 援 和歌山県教育委員会・和歌山市教育委員会（予定）  
協 力 NPO 和歌山マスタース陸上競技連盟  
日 時 2017年4月8日（土）13：00～16：00  
会 場 紀三井寺公園陸上競技場 〒641-0014 和歌山市毛見 200（予定）  
参加料 無料  
参加資格 日常的に実践できる人（毎朝・タウオーキングやストレッチを心掛けている人）  
スポーツ愛好者、陸上競技愛好者および陸上競技に興味のある人。  
募集人数 100人（定員を超えた場合は、申込み順とさせていただきます。）  
申込方法 添付の申込用紙に必要事項を記入の上、FAX 又は E-mail でお申し込みください。  
申込締切 2017年3月31日（金）  
申込先 和歌山マスタース陸上競技連盟 〒641-0021 和歌山市和歌浦東 3-6-14 関 理事長宛  
TEL/FAX 073-445-5707 E-mail：jjarjin-meriko@jcom.zaq.ne.jp

【講師】 村上 充 先生 (公社)日本マスタース陸上競技連合普及広報委員会広報部長  
実技講習 和歌山県内講師陣

### 【スケジュール】

13：00 開講式（会長挨拶・講師紹介 他）  
13：15 村上先生によるトレーニング方の実践  
「100歳まで怪我せず走り続ける方法」  
14：15 実技講習 短距離・中長距離・跳躍・投てき  
15：50 閉講式

### 【その他】

- ・講習会当日は、軽い運動の出来る服装で参加してください。
- ・国際・第38回全日本マスタース陸上競技選手権大会の開催  
日時 2017年10月27日～29日 場所 紀三井寺公園陸上競技場
- ・「生涯スポーツの果たす役割」シンポジウム開催 入場無料  
日時 2017年10月26日 13：00～ 場所 アバローム紀の国  
君原健二氏、室伏重信氏、増田明美氏を迎え、鴻池会長を交えた「生涯スポーツ」についてのトークショー  
詳細は後日お知らせいたします。

「陸上に親しみ心身を健やかに」講習会申込書

4月8日(土) 申込先 E-mail アドレス jiarjin-meriko@jcom.zaq.ne.jp  
 紀三井寺公園陸上競技場(予定) TEL/ FAX 番号 073-445-5707

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男・女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号 および 携帯番号	( )	( )	
マスターズ登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男・女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号 および 携帯番号	( )	( )	
マスターズ登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			