

「香川マスターズ陸上連盟」と「高松クロスフィット」がタイアップ
大人の陸上合同練習会＋専門家によるワークショップ
～ますます陸上が好きになる、冬期トレーニングが楽しみになる～

開催の趣旨

交流(みんなで仲間になろう)

走跳投の種目に分かれての練習で親睦を深め情報交換を行う場を提供する。

競技力強化(トレーニングのヒント、課題の明確化)

仲間との練習、プロのスポーツトレーナーや公認陸上コーチによるワークショップを通じて自分の課題を明確にでき、今後の練習方法のヒントを得られる。

競技用の用具や施設を専用使用できるので、特に投擲種目は絶好の練習機会となる。

開催概要

日時 令和7年11月3日(祝月) 9:00～12:30(予定)

会場 屋島レクザムフィールド(屋島陸上競技場)

対象 マスターズ陸上愛好者(県内外を問わず) 陸上競技に興味のある方どなたでも(年齢不問)

定員 制限なし***当日申込**

参加費 無料

主催 香川マスターズ陸上競技連盟

共催 高松クロスフィット(パーソナルジム)

プログラム構成

8:00～9:00 投擲ネット等の準備 * 参加者でご協力を 受付(エントランス事務室前)

9:00～9:10 開会行事(第2・3会議室) 全体説明

9:15～9:45 【セッション1】トレーナーによる**実技指導** * 参加者全員対象、投擲グループは練習開始も可
(内容)ウオーミングアップやコンディショニングのヒント 動きやすいからだづくり
可動域の改善、自律神経へのアプローチ、けが予防体操、セルフケア法や体調管理方法
(指導者)クロスフィット支配人 トレーナー 森安昭斗 氏

9:50～11:30 種目別練習 ・ 【セッション2】陸上公認コーチによる**実技指導**

* 自由参加 走跳グループ対象に30分程度 終了後練習会
(内容)古武術から学んだ楽に速く走るためのヒント その場で実感できる「走りのコツ」
超簡単な軸の作り方 腕振りでのランニング効率が変わる 進む接地 座骨で走り「心」で弾む
(指導者)香川マスターズ副会長 村上 充

11:30～12:20 【セッション3】クロスフィットトレーニング * 自由参加

(内容)陸上競技に役立つ、動ける身体をつくるための「体幹」「連動」「バランス」トレーニング
(指導者)クロスフィット支配人 トレーナー 森安昭斗

12:00～12:30 閉会行事 * できるだけ参加ください。解散後13時まで交流や講師への質問が可能です。
* 投てきネット等の片づけにご協力ください。

準備物:運動ができる服装やシューズ、マット等敷物、飲料水及び補助食料

その他:発生した事故については、主催者は応急処置のみを行うので、各自で障害保険に加入等の対応を。

雨天実施。ただし、朝6時時点で警報が発令されていた場合、実施中にも警報が発令が予想される場合は中止とします。

(問い合わせ先) 香川マスターズ 村上 充 携帯:090-2899-5795 メール:kagawa_maf@yahoo.co.jp