

## 平成 30 年度 秋季陸上競技教室 要項

- 【主催】 筑波大学陸上競技部  
【場所】 筑波大学陸上競技場、体育科学系 5C 棟  
【日時】 平成 30 年度 11 月 23 日（金） 9：30～

<詳細>

	時間	内容	対象
受付	9:00～9:30		
午前の部	9:30～12:30	実技講習(トレーニング講習)	中・高生
	12:30～13:30	昼食	
午後の部	13:30～15:30	トレーナー講習	中・高生（希望者）

【参加料】 実技指導 一人 500 円（保険料含む）

トレーナー講習 無料 ～ゼロから学ぶハムストリングスの肉離れ～

【申込方法】 申込者は、HP にアップされている申込書に必要事項を記入した上で、下記のメールアドレス宛に送信してください。確認次第受付完了メールをお送りします。種目区分に関しましては、以下の通りとなっております。申込書には、当日参加を希望される種目を選択してください。

1. 100m、200m 2. 400m、400mH 3. 110mH、100mH 4. 中学中長距離  
5. 高校中距離 6. 高校長距離 7. 走高跳 8. 棒高跳 9. 走幅跳  
10. 三段跳 11. 砲丸投 12. 円盤投 13. ハンマー投 14. やり投

※トレーナー講習会のみのご参加も受け付けております。

その場合申込書の備考欄に“トレーナー講習会のみに参加”とご記入ください。

<申込メールアドレス>

[tsukuba.athletics@gmail.com](mailto:tsukuba.athletics@gmail.com) 申込窓口担当：筑波大学陸上競技部 大橋 凱

※指導内容についてご要望がありましたら合わせてご記入ください。指導の参考にさせていただきます。

また、教室後、指導案の配布を希望される指導者の方はお知らせください。

<申込締切> 11月16日（金） 18:00

【受付方法】 参加者は当日の朝、受付を行なってください。尚、団体で申し込まれた方は、団体の代表者が全員分の受付を行うようにしてください。当日の受付は、陸上競技場 100m ゴール付近の倉庫 1 階にて行います。なお、参加費は受付時に徴収させていただきます。

【注意事項】 昼食は各自でご用意ください。駐車場利用の際は、野球場前の駐車場を利用してください。学内の路上駐車は、全面的に禁止となっております。また、雨天の場合は中止とさせていただきます。中止に関しましては、前日の夜 20:00 に決定致しますので、メール及び本競技部 HP にてご連絡致します。

【問い合わせ先】 筑波大学陸上競技部：大橋 凱

[TEL: 090-6037-0622](tel:090-6037-0622) E-mail: [tsukuba.athletics@gmail.com](mailto:tsukuba.athletics@gmail.com)