

## 第28回近畿マスターズ研修会 要項

1. 趣 旨 マスターズ会員の競技力向上と健康づくりおよび新規会員の入会促進を図ることに  
より、マスターズ陸上の普及発展を目的に開催する。
2. 主 催 近畿マスターズ陸上競技連盟
3. 主 管 特定非営利活動法人大阪マスターズ陸上競技連盟
4. 日 時 2026年4月19日(日)  
受付開始 8時20分(予定) 研修会終了 12時00分(予定)  
※研修会は9時開始で12時には終了を予定しています。
5. 場 所 大阪府服部緑地陸上競技場  
(大阪メトロ御堂筋線直通・北大阪急行線「緑地公園」駅下車徒歩15分)  
※服部緑地公園のホームページを参照願います。
6. 研修内容 準備体操の後、各パートに分かれ以下のような内容(案)の研修会を実施します。
  - A. 短距離 : W-up と技術練習、練習
  - B. 障害走(100mH、110mH、80mH) : 基礎技術、練習
  - C. 跳躍(走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳) : 基本技術の確認、練習
  - D. 投てき(砲丸投、円盤投、やり投) : 基本技術の確認、練習
  - E. 中・長距離、競歩 : 走りの基本練習、練習(注) 詳細および申込書はホームページに掲載します。
7. 参加対象者 近畿2府4県のマスターズ会員と一般陸上愛好者(18歳以上・高校生不可)
8. 募集人員 先着150人
9. 参加料 大人 一人1,000円  
(注) 家族2人の場合の参加料は@1,000円×2人=2,000円となります。
10. 参加申込方法 「2026年度大阪マスターズの競技会等の申込方法について」の「3. 参加申込方法」  
(p.2) および「5. 参加料の支払い方法について」(p.3-4) 参照
11. 申込締切日 2026年4月2日(火)～4月10日(金) 当日受付は行いません。
12. 個人情報の取り扱い 「2026年度大阪マスターズの競技会等の申込方法について」の「7. 個人情報の取  
り扱いについて」(p.4) 参照
13. 事務局 大阪マスターズ陸上競技連盟 事務局  
〒558-0004 大阪市住吉区長居東3丁目16-13-101  
TEL 06-6711-0456 FAX 06-6711-0633  
E-mail : omaa@kind.ocn.ne.jp URL : <http://omaa.jp/>