

## 2021年度 奈良マスターズ陸上練習会 要綱

- 主催 : 奈良マスターズ陸上競技連盟
- 日時 : 2021年11月27日(土曜日) 雨天決行  
受付12:00～ 開始 13:00～ 終了 16:00
- 会場 : 橿原公苑陸上競技場  
〒634-0065 奈良県橿原市畝傍町52  
陸上競技場事務室 TEL0744-22-2475  
(近鉄橿原線・近鉄南大阪線 「橿原神宮前駅」より徒歩5分)  
(近鉄橿原線 「畝傍御陵前駅」より徒歩5分)
- 参加対象 : 近畿在住のマスターズ陸上会員、および陸上競技に興味ある方  
(マスターズ会員以外も参加可) 先着 100名
- 講師 : 井指康裕 他
- 練習内容 : 来季に向けての冬期トレーニング(予定)  
1. ウォーミングアップ  
スキップやハードルを用いて身体をほぐします。  
2. 試合期のスピードに対応するための練習  
マーカーを使ってピッチとストライドを意識してスピードをあげます。  
3. 怪我を防止するための意識  
無理をせずに自分のタイミングで実施する走練習(快調走など)  
4. スタート練習と補強  
要望があれば実施します。  
5. マスターズ選手に必要な各種補強  
走るために必要なトレーニング、怪我を防止するためのトレーニング  
※練習内容は変更する場合があります
- 参加費 : 1名 1,000円 (傷害保険含む)  
参加費は、当日受付にてお支払下さい。

申込 〆 切 : 2021年11月22日 (月)

申込・問合せ : 申込は、別紙申込書に必要事項を記入の上、奈良マスターズ陸上競技連盟事務局へFAXまたはメールで申し込んで下さい。

奈良マスターズ陸上競技連盟 (担当 斧)

FAX 0742-90-1204

メール [問い合わせフォーム](#)

※健康管理チェックシートを必ず当日ご記入の上、受付で提出して下さい。

提出がない場合は参加いただけません。



近鉄橿原線  
畷傍御陵前駅下車  
徒歩5分

近鉄橿原線・近鉄南大阪線  
橿原神宮前駅下車  
徒歩5分

2021年度 奈良マスターズ陸上練習会 申込書

【 送信先 】 奈良マスターズ陸上競技連盟 事務局 行き

FAX 0742-90-1204

Mail nara-masters.jp

【 発信者 】

① 奈良マスターズ陸上練習会に、参加申し込みます。

氏 名

---

( 〒            —            )

住 所

---

電 話 番 号

---

会 員 番 号 ( 会 員 の み )

---

(注)申し込みは、FAXまたはEメールにて事務局までお願いします。

申込締切は、令和3年11月22日（月）です。

参加者の個人情報は、個人情報保護法令を順守し、取扱い致します。

# 奈良マスターズ陸上練習会

## 健康管理チェックシート

ご 氏 名		年 齢	歳
ご 住 所			
電 話 番 号			

今日の体温	°C	マスク	準備した
-------	----	-----	------

チェック欄（当てはまる場合は、○印を記入して下さい。）

今日から過去2週間における状況	チェック欄
1. 37.5℃以上の発熱があった。	
2. 咳（せき）、のどの痛みなど、風邪の症状があった。	
3. だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）を感じた。	
4. 味覚や嗅覚の異常を感じた。	
5. 体が重く感じる、疲れやすいと感じた。	
6. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた人との濃厚接触があった。	
7. 同居家族や仕事場、身近な知人等に感染が疑われる人がいる。	
8. 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている。	
9. 国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触があった。	

### 留意事項

1. チェック欄にチェック（○）が一つでもある方は、練習会は参加できません。
2. 新型コロナ感染拡大防止のため主催者が遵守をお願いする事項について、遵守いただけない場合は、他の参加者の安全を確保する観点から、参加の取り消し、途中退場を求めることがあります。
3. 本練習会終了後、2週間以内に新型コロナウイルスを発症した場合は、速やかに主催者に報告して下さい。
4. 主催者は、万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取り扱いに注意しながら、この用紙を練習会終了後、少なくとも1ヶ月間以上保存します。万が一、感染の報告があった場合は、国や地方自治体の保健所の求めに応じて必要な情報を提供します。
5. 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールを推奨します。

当日ご記入の上、受付で提出してください。提出のない場合は練習会に参加できません。