

3 第2支部練習会のお誘い

2023年11月09日

千葉マスターズ陸上競技連盟第2支部 板井一広

- ①日時：
- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 11月10日(金) 11:00~13:00 | 1月5日(金) 13:00~15:00 |
| 11月17日(金) 13:00~15:00 | ※1月8日(祝) 9:00~13:00 |
| ※11月18日(土) 13:00~17:00 | 1月12日(金) 11:00~13:00 |
| 12月8日(金) 13:00~15:00 | 1月19日(金) 11:00~13:00 |
| ※12月10日(日) 9:00~13:00 | 1月26日(金) 11:00~13:00 |
| 12月15日(金) 11:00~13:00 | |
| 12月22日(金) 11:00~13:00 | |

※11月18日(土) 13:00~17:00 他は松戸市陸協専用貸切でマスターズ優先使用

※1月8日(祝) 9:00~13:00 は中止(当日陸上競技一般開放日に変更)

- ① 場所：松戸運動公園陸上競技場(トラック、フィールド)専用貸切
- ② 参加資格
- ・2022年度 or 2023年度千葉マスターズ登録者、2024年度登録予定者
 - ・千葉マスターズ第2支部招待者
- ③ 参加費：参加費は1活で支払います
- ⑤ 参加方法、注意事項
- ・管理事務所での受付は板井が一括で行います。(個人の受付不要)
 - ・松戸運動公園陸上競技場入口よりに入場し階段を降りてトラックに入場。
 - ・参加者名簿に必要事項記入(手指消毒液あり)
 - 登録者(登録NO、氏名)
 - 登録予定者、招待者(氏名、他)
 - 入場時間、退場時間(途中入場、途中退場は可ですが必ず記入願います。)
 - ・スタンド下の本部事務室使用可とします。手荷物置場&簡単な着替え可とします。
 - ・陸上競技場の更衣室、シャワーは使用可能となりました。
 - ・使用駐車場：無料(野球場、体育館、武道館と共用)はありますが、混雑し満車となる場合もあります。極力徒歩、自転車、公共の交通機関で参加願います。
 - ・特に練習メニューは決めておりません。各自、あるいはグループ別で練習願います。
 - ・フィールドで防護ネットを張ってハンマー投げ、円盤投げの練習を行います。
トラック練習者はフィールド内に入らないでください。幅、三段跳ピットでの練習禁止。
 - ・種目別トラック使用レーンは当日の参加者状況により振分けをします。
 - ・水濠に水を張って水濠の練習ができます。2時間ほど時間がかかりますので希望者は事前に連絡願います。(希望者なしの場合は水を張りません)
 - ・逆走(右回り)厳禁、逆方向移動時は8レーンの外側をジョグか歩いてください。

以上