

令和7（2025）年度

## 第10回 合同研修会

司会 理事

開会の言葉 9:30 会長あいさつ、  
本日の流れについて 林 会長  
鈴木理事長  
実践発表 9:45～

① 私の実践 12-1521 古澤 賢一郎 M55

② 昔と今のランニング理論比較 12-2221 水口 敬信 M65

③ 私の実践 12-1600 平賀 恵子 W40

④ 本部発表  
NPO法人千葉マスターズ陸上競技連盟の実態について（会員一覧）

12-0102 鈴木 久一 M75

質疑応答・交流会～11:00（会員の声を伺う）

休憩

課題研修 時間 11:15～12:00

内容

① 千葉マスの現状と課題

女子会員を増やすために

その他

事務連絡 12:00 解散

日時 2026年2月14日（土）9:30～12:00

場所 県総合スポーツセンター内 宿泊研修所 第4研修室

NPO法人 千葉マスターズ陸上競技連盟

## 2025年度 第10回 合同研修会 実施要項

NPO法人 千葉マスターズ陸上競技連盟

はじめに 4月選手権大会並びに11月記録会へのご協力ありがとうございました。

今後のNPO法人千葉マスターズ陸上競技連盟の運営について会員の皆様のご意見等を頂きながら会を持ちます。ご参加下さい。

1. 趣旨 ①会員は、生涯現役、幾つになっても年齢に応じた競技力を持ちたいものです。  
その実現には、健康の維持管理(セルフコントロール)の知識・理解そして実践力が求められます。  
そのため、取り組み実践の意見交換の場を設定し共有します。

② 会員相互の実践発表を通して交流を図り生涯現役、健康寿命の延長に役立てます。

2. 日時 2026年2月14日(土) 9:30~12:00

3. 場所 県総合スポーツセンター内 ①宿泊棟研修所 第4研修室 予定、(千葉陸協がある方)  
(3階、階段を上がって右突き当たりの部屋。23. 2は大ホールで開催)

4. 参加者 千葉マスターズ陸上競技連盟会員

5. 内容 ( テーマ 私のトレーニング法について (午前中の活動です。) 司会 木村理事

開会の言葉 9:30 会長あいさつ、 林 会長  
本日の流れについて 鈴木理事長

実践報告 9:45~11:00 ① ② ③ ④

11:05~11:30 事務局発表 (実態、連盟事業・連合・関東マスターズ他)

発表方法は 口答発表、(プロジェクターあり)資料配付

休憩 質疑応答・交流会 ~12:00 (会員相互の意見交換)

事務連絡 12:00 解散 (次回のテーマは、「私とマスターズ陸上」を予定しています。)

6. 役割分担 役員集合時間 9時00分 12.3 会場確保 (事務局)  
発表原稿印刷 (事務局) 別途日時設定 (事務局) 受付 (鈴木(文)・木村・小山・岩永他)

7. 会場について 利用上の留意注意 駐車場は、県総合スポーツセンター内 大駐車場をご利用ください。

8. 参加申込について .....

実践発表者 6人(一人10分以内 原稿提出 題目)他 紙面報告 等

実践発表者 構成(概略・資料)ワード A4、文 1000字以内、表題、支部名、氏名

紙面発表者 構成 ワード A4、文 1000字以内、表題、支部名、氏名

参加者 発表者・交流会参加者、

申込締め切り 12月 25日 (各支部長さんは発表者の報告をお願いします。)

申込方法 参加希望者は、各支部長へ、実践報告の有無、登録番号、氏名を電話連絡の上お申し込み下さい。別途、実践報告者には、事務局より連絡を差し上げます。

尚、実践報告者は、原稿をメール添付、また郵送で千葉マスターズ陸上競技連盟 事務局 鈴木 久一 までご送付下さい。実施の有無は、ホームページをご覧下さい。

043(259)1015  
Email suzuhisa@mvc.biglobe.ne.jp