

2019 年度岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブ練習会 (5 月 期)

こんにちは、岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブです。5月の練習会のお知らせです。
これから大会が多くなっていくと思いますので、ケガに気を付けて臨みましょう。

～目的意識をもって取り組もう！！～

☆期 日：5月16日(木)・23日(木)・30日(木)

※雨天の場合は、室内走路を使用して行います。

※中止の場合は、Facebook ページまたは E-mail にて連絡いたします。

☆時 間：受付開始 17:45～ 活動時間 18:00～20:00

☆場 所：岐阜メモリアルセンター「長良川競技場」

※「補助競技場」ではございませんので、ご注意ください。

☆練習内容：【短距離】スターティングブロックを使ったスタート練習

ミニハードルやマーカーを使ったマーク走など

【跳 躍】砂場での跳躍練習、ミニハードルジャンプ、段飛びなど

【投 擲】ジャベリックボールを使った投擲練習

メデイシンボールを使った技術練習など

公益財団法人 岐阜県体育協会事務局 担当：水野

〒502-0817 岐阜市長良福光大野 2675-28 岐阜メモリアルセンター内

Tel : 058-297-2567 Fax : 058-297-2568 E-mail : gmta_club@yahoo.co.jp

【facebook ページ】<https://www.facebook.com/gmta.club>

携帯電話やパソコンで、どなたでもご覧いただけます！→

