

# 令和元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 ( 3 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。3月の練習会のお知らせです。  
大会で力を発揮できるよう準備していこう！ケガや事故には十分に気をつけていきましょう！

## ～大会に向けた練習をしよう！～

☆期 日：3月12日（木）・19日（木）・26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  
メディシンボールを使った技術練習など

☆その他：遅刻や欠席連絡は、当日の受付開始1時間前までに電話かメールにてお願いします。

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！→

