

# 2019 大阪陸上スクール

主催：大阪中体連陸上競技部 後援：枚方市陸上競技協会  
運営：(株)クレマー・ジャパン

## 『冬期トレーニングに刺激を入れよう!』

冬期トレーニング真っ最中のこの時期、ただひたすらに練習を積むのではなく、計画的により効果の高いトレーニングをすることが重要です。

日本のトップで活躍する一流選手の取り組む練習方法や技術指導を体験し、冬季トレーニングに刺激を入れましょう。

12月14日(土) 枚方陸上競技場

\*ご注意ください。12/7(土)万博記念競技場とは異なります

ゲスト講師	短距離	九鬼 巧 さん (NTN)	(予定)
	短距離	名倉 千晃 さん (NTN)	(予定)
	長距離	立命館大学 長距離のみなさん	(予定)
	ハードル	西澤 真徳 さん (鳥取県体育協会)	(予定)
	走高跳	佐々木 竜一 さん (京都産業大職員)	(予定)
	走幅跳	荒川 大輔 さん (Antonio)	(予定)
	砲丸投	大橋 忠司 さん (維新百年記念公園)	(予定)

対象 大阪府内中学生

参加費 2,000円(参加賞Tシャツあり)

内容

- ウォーミングアップ
- 各パートトレーニング

基礎トレーニングから、技術指導まで様々なトレーニング。

13:00 競技場前受付  
13:30 開講式  
13:45 各パートトレーニング  
16:30 閉講式



## 申込用紙

FAXにてお申し込み下さい → 06-6382-7734

- \*締め切り日後のサイズ変更、キャンセルは出来ません。
- \*当日欠席の場合、Tシャツ代(¥1,500)をお支払い下さい。
- \*当日のけが等の応急処置は行いますが、保険等は各自で対応下さい。
- \*練習内容の動画撮影はご遠慮下さい。

参加費：一人 **2,000円**(当日学校毎に受付へ)

希望パートとTシャツサイズをご記入下さい。

パート		Tシャツサイズ			
短距離	人	SS (150~158cm)	枚	L (166~174cm)	枚
長距離	人				
ハードル	人	S (156~162cm)	枚	2L (172~180cm)	枚
走高跳	人				
走幅跳	人	M (160~168cm)	枚	3L (178cm~186)	枚
投擲	人				

\*小雨決行(状況によって、雨天練習場を使用する事もあります)。

学校名 \_\_\_\_\_ 顧問名 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

### 当日の緊急連絡先

(当日中止の場合はこちらへお電話させていただきます。携帯番号をご記入下さい。)

E-mail \_\_\_\_\_

(弊社よりの無料メールマガジンを希望される方はご記入下さい)

**申込締切 11月28日**

お問合せ・お申し込み

(株)クレマー・ジャパン大阪営業所:担当 大下(080-5965-8423)

〒566-0023 大阪府摂津市正雀2-13-4 TEL **06-6382-7478**

ホームページ [www.cramer.co.jp](http://www.cramer.co.jp)

\*ご記入いただいた情報は、商品発送やアフターサービス等の諸連絡に利用させていただきます。それ以外の目的で利用することはございません。