

# 令和2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 ( 11 月 期 )

こんにちは。11月の練習会のお知らせです。

少しずつ寒さを感じるようになってきたので、普段よりアップなどを念入りに行い、ケガなどに気を付けて取り組みましょう！

## ～来年への準備期間を大切にしよう～

☆期 日：11月5日(木)・12日(木)・19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 ページ及び 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スポーツ協会 事務局 担当：水野

住所：〒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：gmta2013@gifu-sports.org

【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！→

