

令和 3 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 (12 月 期)

～今年も残り 1 か月！今年 1 年を振り返り、来年の目標を設定しよう！～

☆期 日：12 月 2 日（木）・16 日（木）・23 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、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」
※16 日、23 日は「補助競技場」で行いますので、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：奥田
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