

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 (1 月 期)

～来年度の目標をたてて、その目標に向かって取り組もう！～

☆期 日：1月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
※6日は、正会員限定で特別クリニックを実施する予定です。
※体験については、13日、20日、27日にご参加ください。

☆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」
※6日(木)については、補助競技場にて実施します。

☆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：①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。
②雨天の場合は、室内走路を使用して行います。
③中止の場合は、E-mailにて連絡いたします。

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
