

## 神奈川マスターズ春季合同練習会のご案内

①主催 神奈川マスターズ陸上競技連盟

②日程 2026年3月7日(土) 12時30分～15時30分

③会場 アサンテ スポーツパーク(神奈川県立スポーツセンター)陸上競技場

④交通機関 小田急線、善行駅下車 徒歩約10分

⑤参加資格 神奈川マスターズ陸上競技連盟会員、各都道府県マスターズ登録者  
(神奈川マスターズ陸上競技連盟登録予定者)

⑥スケジュール 受付： 12時00～12時30  
体験・講習： 12時40～15時30

⑦練習内容 トランクおよびフィールド種目(跳躍・投擲)  
・最新ルールブックに基づき2026年度ルール改正のご案内  
・2026年度、会員登録システムの説明  
・競技会出場時の注意事項等説明  
・基礎トレーニング  
・各種目別の専門トレーニング  
・その他、ご要望に応じメニューを検討します。

⑧コーチングスタッフ  
・石原塾スプリントスクール(特別レッスン)  
※石原康至コーチのプロフィール  
プロスプリントコーチ：スプリントスクール「石原塾」代表。1969年8月9日、東京都足立区生まれ  
城西大学経済学部卒業。27歳で陸上競技の現役を引退し、指導者の道に入る。  
城西大学陸上競技部のコーチなどを歴任し、現役中にアメリカで習得したトレーニング方法を  
もとに2011年にスプリントスクール「石原塾」を開校。幼児から小中学生、大人まで幅広く  
その世代に合ったレッスンを実践。  
・神奈川マスターズのコーチング資格保有者  
・各種目の元競技者 等

⑨参加費 無料

⑩申込方法 事前のエントリーは必要ありません。  
当日、受付にて記名お願いします。

⑪その他 最新情報は、神奈川マスターズ陸上競技連盟HP(<https://kanams-ss.org/>)でご確認下さい。  
HPがリニューアルされておりますのでご注意下さい。  
小雨の場合は実施します  
服装は運動できる服装で、ランニングシューズを着用下さい  
持ち物：水分補給用の飲み物、タオル・着替え等、軍手  
参加者は当日の写真などを報道機関等へ公表させていただく場合があります、ご了承下さい。  
一日スポーツ傷害保険には加入します。練習会中に発生した傷害事故に対して応急処置は行いますが  
主催者は一切の責任を負いません。