

## 「陸上に親しみ心身を健やかに」講習会のご案内

当連合では、健康やスポーツに興味がある方、またマスターズ陸上競技愛好者を対象に、講習会とワークショップを企画いたしました。日常における運動や食事のコツや、スポーツの基本となる陸上競技のヒントを解説し、100歳まで怪我せず走る走法のアドバイスも行います。体力向上健康維持増進に役立ち、健康寿命延伸につながります。マスターズ会員の方、会員ではなくても健康に関心のある方は、奮ってご参加ください。

### 【開催概要】

- 主催 公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合  
後援 神戸市、神戸市教育委員会（予定）  
協力 兵庫マスターズ陸上競技連盟  
日時 2016年11月27日（日）13:00～16:00  
会場 **兵庫県**学校厚生会館 〒650-0012 神戸市中央区北長狭通 4-7-34  
JR・阪神元町駅より徒歩1分  
参加料 無料  
参加資格 日常的に実践できる人（毎朝・タウオーキングやストレッチを心掛けている人）  
陸上競技愛好者および陸上競技に興味のある人。  
募集人数 100人（定員を超えた場合は、申込み順とさせていただきます。）  
申込方法 添付の申込用紙に必要事項を記入の上、FAX 又は E-mail でお申し込みください。  
申込締切 2016年11月11日（金）  
申込先 兵庫マスターズ陸上競技連盟 Fax 078-783-4804(増田)E-mail : k-masuda@maia.eonet.ne.jp  
または、日本マスターズ陸上競技連合 Fax 03-5858-1127 E-mail : jt-master@j-master.gr.jp

- 【講師】 板東 浩 先生 日本抗加齢医学界評議員、日本体育協会認定スポーツドクター  
日本マスターズ陸上競技連合普及広報委員長  
村上 充 先生 香川マスターズ陸上競技連盟副会長  
日本マスターズ陸上競技連合普及広報委員会広報部長

### 【スケジュール】

- 13:00 開講式（会長挨拶・講師紹介 他）  
13:15 板東先生による講演会  
「スポーツの活用による健やかな身体と心づくりのコツ」  
14:15 村上先生によるトレーニング方の実践  
「100歳まで怪我せず走り続ける方法」  
15:15 板東先生による締めくくり  
「一流アスリートのヒントから学ぶ」  
15:45 閉講式

### 【その他】

- ・講習会当日は、軽い運動の出来る服装で参加してください。



# 「陸上に親しみ心身を健やかに」講習会申込書

11月27日（日）  
 兵庫県学校厚生会館

申込先 E-mail アドレス k-masuda@maia.eonet.ne.jp  
 FAX 番号 078-783-4804 または 03-5858-1127

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男 ・ 女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号	( )		
および 携帯番号	( )		
マスタース登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男 ・ 女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号	( )		
および 携帯番号	( )		
マスタース登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			