

## 令和7年度 第1回兵庫マスタース練習会

### (短距離・中長距離・競歩・跳躍)要項

陸上競技に興味がある方を対象に下記のとおり練習会を開催します。マスタースに登録していなくてもご参加頂けます。兵庫マスタースの陸上競技経験者が丁寧にアドバイス致しますので、初心者の方も安心してご参加下さい。

マスタースに登録している人も参加可能です。

- 1 主催 兵庫マスタース陸上競技連盟
- 2 日時 令和7年5月25日(日) 14:00~16:00(13:15より受付開始)
- 3 場所 明石陸上競技場(きしろスタジアム)  
(県立明石公園内 HP:[hyogo-akashipark.jp](http://hyogo-akashipark.jp))
- 4 対象者 陸上競技に興味がある方(マスタース登録の有無は問いません)
- 5 参加料 200円(1日スポーツ傷害保険料) 当日、現地でお支払い頂きます。
- 6 種目 短距離、中長距離、競歩、跳躍(走幅跳、三段跳)
- 7 練習内容 短距離、競歩、跳躍・基本練習の後、自由練習  
中長距離・タイムトライアル(1500m、3000m 未公認)  
(出走予定時刻 3000m:14:30 1500m:15:20)  
※中長距離に参加される方は、タイムトライアル間(おおよそ 14:50~15:10)に短距離で行う練習の一部(スプリントドリル)にもご参加頂けます(申し込み不要)。
- 8 募集定員 100名(短距離30名、中長距離45名、競歩15名、跳躍15名)
- 9 スタッフ 兵庫マスタース陸上競技連盟所属選手
- 10 申込方法 下記(1)、(2)のいずれかの方法で、5月14日(水)までにお申し込み下さい。

#### (1)メールでのお申込

下記事項をご記入の上、[hyogo.hmaa@gmail.com](mailto:hyogo.hmaa@gmail.com)までお申し込み下さい。

①氏名 ②年齢

③参加希望種目(短距離、競歩、中長距離、跳躍から選択してください)

※中長距離については、出場する種目(1500m、3000m(2種目参加も可能))も併せてご記載下さい。

④陸上競技の経験の有無(有・無)

#### (2)e-moshicomでのお申込

<https://moshicom.com/124431/>にアクセスの上、お申し込み下さい。

その他、ご不明な点等がございましたら、[hyogo.hmaa@gmail.com](mailto:hyogo.hmaa@gmail.com) (担当:安井)までお問合せ下さい。