

令和4年度

岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブ  
**陸上練習会【12月期】**



～冬休みまで駆け抜けよう！！～

- ★期 日★ 12月8日(木)・15日(木)・22日(木)  
※改修工事のため雨天走路での実施となります。  
※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」ではございませんので、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。  
※事業計画に記載の特別練習会については、追って連絡いたします。
- ★問い合わせ★ 公益財団法人岐阜県スポーツ協会事務局 担当：世古  
〒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

