

# 令和6年度シニア陸上競技教室開催要項

## ～マイペースで体力づくり～

シニア陸上競技教室では、生涯スポーツの一環として、スポーツの基本である走・跳・投・歩の技術を高め、健康の維持増進および仲間づくりを目的とします。

- 1 主催 長野市陸上競技協会
- 2 後援 (公財)長野市スポーツ協会
- 3 期日 マイペースで体力づくり (短距離パート・中長距離パート)  
前期 5月7日～7月9日 毎週火曜日全10回  
後期 9月17日～11月19日 毎週火曜日全10回  
(※初回の集合場所と時間：長野市営陸上競技場会議室、5月7日(火)午前10時)
- 4 時間 午前10時から12時(7・9月は9時30分から11時30分)
- 5 場所 長野運動公園陸上競技場(大会等で会場が使用できないときは、サブトラックまたは芝山で実施します)
- 6 対象 60歳以上の健康な方
- 7 定員 30名(短距離パート・中長距離パート)
- 8 講師 長野市陸上競技協会会員(各自の体力に応じて、短距離・中長距離の指導を行います)
- 9 参加料 4,000円/期(各期開講初日に徴収 スポーツ傷害保険料、施設使用料を含む)
- 10 申し込み 前期：4月19日(金)(先着順)  
申込用紙に記入の上、下記シニア部長宛てに郵送してください。なお、定員(30名)を超過した場合は締め切らせていただきますのでご了承願います。

◆宛先 〒381-0038 長野市東和田632(長野市営陸上競技場内)

長野市陸上競技協会シニア部長 黒岩敏明(携帯：090-4152-1846)

※教室要項・申込用紙は、長野市市陸上競技協会ホームページ(<https://nriku.jp/>)からダウンロードしてください。また長野市営陸上競技場の受付にも置いてあります。

### ※参加注意事項

- 1 服装について
  - (1) 運動のしやすい服装で参加してください。
  - (2) 汗をかいたら必ず着替えてください。
  - (3) 気温が低い場合は、ウィンドブレーカー等の防寒具もご用意下さい。
- 2 時間厳守、体調管理について
  - (1) 時間は厳守してください。
  - (2) 実施前に体調のチェックを必ず実施してください。
  - (3) 開始時間に遅れた場合は、個々に健康チェック、準備体操を行なってください。
- 3 その他
  - (1) 活動中の事故(疾病・傷害等)については応急処置のみ行いますが、それ以外の責任は負いません。
  - (2) スポーツ保険は教室活動中及び自宅と会場間の移動中の突発的事故が対象となります。事故の際は必ず指導員に連絡してください。ただし、当該事故に要する治療費等の全てが補償されるものではありません。

以上