

市民スポーツ祭大会後の振り返りナイターイベント

主催 名古屋市陸上競技協会

日時 2024年8月24日(土) 17:00~19:00

参加料 無料

第1分科会

「長距離・マラソンへの基本練習に挑戦」

①ウォーク⇒ジョク⇒走る

②動き作り、補強運動等

講師 中山史信 伊藤道郎

(NPO 女子マラソン美ジョガークラブコーチ)

第2分科会

各団体、学校ごとの振り返り練習会（用器具使用可）