

走り高跳びクリニック JUMP FESTIVAL in KOBE2025

◆ 当日の流れ

- ・ 会場に到着しましたら受付tentにて受付を行なってください。
- ・ 受付で受け取ったリストバンドを着用してください。
- ・ 第1部は11:15-12:15、第2部は11:45-12:45にクリニックを行います。
それぞれ11:10、11:40に鉄人広場横の土のグラウンドに集合してください。

◆ 持ち物

動きやすい服装、飲み物、スパイク（希望者。平行ピンを装着してください）

◆ メイン講師

ウォーミングアップ	勝田将(三重教員AC)
跳躍練習	衛藤昂(Jump Festival)、柴田涼太郎(ブルーウェーブAC)

◆ 主な練習内容

ウォーミングアップ	両脚ジャンプ、ハードル走 など
跳躍練習	背面跳び体験、短助走跳躍 など

◆ その他

荒天による延期は、前日までにご連絡します。

