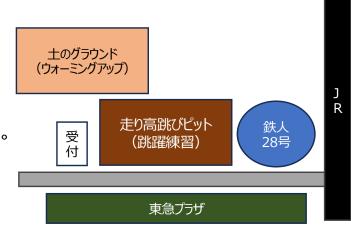
走り高跳びクリニック JUMP FESTIVAL in KOBE2025

◆ 当日の流れ

- ・会場に到着しましたら受付テント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。