

オールドラーマンの皆様へ

当協会では、ラグビー普及の一環として、来たる12月4日（日）オールドラーマンによる試合を計画いたしました、奮ってご参加ください。

なお、けがの予防を兼ねて、下記のとおり練習会を開催します、可能な限り練習会に参加して、けがなくオールドラーマンによる試合を楽しみましょう。

参加希望の方は、第1～3回練習会にご参加いただくか、11月20日（日）までに下記連絡先にご連絡下さい。

なお、参加者の年齢は45歳以上の方とさせていただきます。

【試合予定：オールドラーマンズゲーム】

日 時	12月4日（日）14：25キックオフ（15分ハーフ 1試合） ※参加者は13：30までに集合願います。
場 所	市総合運動公園陸上競技場グラウンド

※なお、当日は川内A×楢円ク・川内×桜惑の2試合が事前に実施されます。

記

【練習予定期日】

- 11月 6日（日）午前9時00分～10時00分（1時間）
- 13日（日） 同 上
- 20日（日） 同 上
- 27日（日） 同 上

【練習場所】 試合会場横の中央広場（スパイク使用不可、運動靴持参願います。）

（1・2回目練習内容）

- ・ストレッチ 5分
- ・ランニング（3キロ走、10メートルダッシュ） 25分（5分休憩）
- ・ハンドリング、キッキング 10分（5分休憩）
- ・コンタクト 10分

（3・4回目練習内容）

- ・ストレッチ 5分
- ・ランニング（3キロ走、10メートルダッシュ） 20分（5分休憩）
- ・ハンドリング、キッキング 10分（5分休憩）
- ・コンタクトバック利用アタック・ディフェンス 15分

※1時間ちょうどで行いますので時間厳守で参加願います。

連絡先：市ラグビー協会 寺園良介 090-9583-6595