

ならスポーツクラブ
陸上友の会

▼練習日

毎週 火曜日 木曜日 土曜日

▼練習時間

17:00 ~ 19:00

▼練習場所

奈良市 鴻池陸上競技場

▼会費

¥10,000/年
(半年ごと¥5,000)

友の会は2010年に誕生しました。当初の会員数は20名前後でしたが現在では65名に拡大しています。20代から90代までの会員の方々が自由に参加できる陸上クラブです。老若男女の皆さんが和気あいあいとトレーニングを行っています。陸上だけでなく、その他の活動も行い、交流を深める機会もあります。是非、ご参加ください。



会員募集中

会員お申込み、お問い合わせは、ホームページ最初の画面の右上にある

「お問い合わせ」 →

お問い合わせ

をクリックして表示された画面で、

「お名前」と「メールアドレス」を記入し、その下の「お問い合わせ内容」の欄に、「入会希望」と記入して、送信してください

次のページ以降にもクラブの詳しい紹介があります。お見逃しなく!!



▼会員の声

子育てや家事に少し余裕が出てきた頃、友達に誘われて入会しました。結婚してから体はほとんど動かせていなかったので大した運動でもないのに最初はきつくて何度も「やめたい」と口にでてしまいました。でも「みんな最初はそーなんだよ」と会員の皆さんに励まされて続けてきました。今はやめなくて良かったと思ってます。今でも時々家を出るまでは億劫で「行きたくないな」と思っているけど帰る時は「来てよかった」と必ず思います。体調もいいし何より体が軽くなりました。練習は気分爽快です。

(55才 女性)



マスターズの競技会で走る会員の皆さん



練習風景

▼会員の声

友人に誘われて入会しました。陸上競技は1人でも練習できなくはありませんが仲間がいることで励みになり手も抜けません。特に個人ではできない公認競技場での週3回の練習はクラブの魅力です。既に高齢者と呼ばれる年齢になっていますが走ったり跳んだり投げたり楽しく元気にやっています。是非仲間になりましょう。

(65才 男性)

▼会員の声

休日にたまたま鴻池に来たらマスターズの競技会でした。昔は短距離選手だったのでついつい見入ってしまい何故か無性に走って見たくなりました。事務局で「ならスポーツクラブ」を紹介してもらいその場で入会しました。週3回の練習もたまに出る試合も昔のように走れませんがお陰様で健康でスリムな体形を維持しています。楽しく仲良く練習、これが一番！

(75才 男性)



練習風景



春には「お花見」

夏には「暑気払い」

冬には「忘年会」など楽しい

仲間の集いも魅力です。

(参加は自由です)

競技場裏の桜並木で。鹿さんもたまに 覗いてくれます

自信のある会員は「奈良マスターズ陸上競技連盟」に登録して対外試合に出場しています。奈良大会は勿論、大阪、京都、兵庫、滋賀、和歌山、近畿などの大会、さらには全日本、アジア、世界の大会にも参加して好記録を残しています。勿論、体力づくりがメインで練習されている会員も沢山おられます。



2024 年近畿マスターズ選手権 100m (彦根)

マスターズ陸上とは？

マスターズは、ベテランズとも言われ、男女共に満 18 歳以上であれば、競技

成績に関係なく、生涯楽しく同年代の人々と競技ができます。競技クラスは5歳刻みであるため、5年毎にクラス別の最若手となり記録更新・上位入賞のチャンスもあります。

また、全日本大会に出場できます。アジア・世界大会へは、35歳以上であれば出場できます。

日本マスターズには、満18歳から入会できます。

気楽に得意とする競技種目を変えて新しいチャレンジも可能です。誰でも気楽に「競技記録目標」としてもよし「健康管理」もよし、「仲間作りの機会」でも又はこれらの混合型でも、誰にも強制される事もなく自分の体力と目標に向かって競技を楽しめます。

(日本マスターズ陸上競技連合 ホームページより)

**奈良マラソンのボランティアに
参加しています**

毎年12月初めに開催されている「奈良マラソン」にならスポーツクラブから、レース出場はもちろん、ボランティアで多数の会員が参加して出場選手の案内、受付、誘導などのお手伝いをしています。2024年は12/7(ミニマラソン)、12/8(フルマラソン、ペアリレーマラソン、世界遺産10Km)の2日間、ボランティア活動に参加しました。



2023年の奈良マラソン