

平成27年度

日本トップ選手と一緒に走ろう!

記念撮影&サイン会も実施

第5回東京都小学生陸上体験教室

平成28年2月13日(土) 午後1時~3時30分 受付:0時30分開始

雨天時:同校体育館

新宿区立西新宿中学校 (西武新宿駅から徒歩10分・JR新宿駅西口から徒歩12分)

内容… 速く走る、高く、遠くへ跳ぶ、投げるためのワンポイントアドバイス
選手の模範演技・種目別練習(短距離走・中長距離走・ハードル・走高跳
・走幅跳・ウォーキング等から選択) 写真撮影・サイン会など

世界陸上やアジア大会などに出場した日本のトップ選手たちが、「走る!投げる!跳ぶ!」いろいろなスポーツの基礎になる陸上競技や、速く走るためのワンポイントアドバイスなどを基本から指導します。陸上の楽しさ、すごさを身近で体験しよう!
この講習会で優秀な選手(5,6年生)は東京都小学生強化選手に指定されます!!

☆講師紹介

※当日は選手6名の予定です。全員が日本を代表する選手です!

木村慎太郎(きむらしんたろう)選手

所属 アシックス
■ 種目 100m 10.21
■ 国際陸連 CECS レベル1 コーチ
■ 主な競技歴
・09年世界陸上ベルリン大会代表
・09年ユニバーシアード代表
・09年日本選手権 2位



柏村亮太(かむら りょうた)選手

所属 モンテローザ
■ 種目 ハンマー投 68m00
■ 主な競技歴
・15年 日本選手権 4位
・13年 日本選手権 3位
・13年 東アジア大会 4位



岡野菜穂子(おかの なほこ)選手

所属 ニューモード
■ 種目 三段跳:12m91
■ 主な競技歴
・11年日本選手権 4位
・10年日本選手権 5位
・13年日本選手権 5位



中山亜弓(なかやま あゆみ)選手

■ 種目 マラソン
2時間 28分 50秒
■ 国際陸連 CECS レベル1 コーチ
■ 主な競技歴
・名古屋国際女子マラソン 7位



八幡賢司(やわた けんじ)選手

所属 モンテローザ
■ 種目 110mハードル 13.58 日本歴代6位タイ
■ 国際陸連 CECS レベル1 コーチ
■ 主な競技歴
・07年世界陸上大阪大会出場
・07,11年アジア選手権 5位
・12年日本選手権 優勝



元吉雄基(もとよし ゆうき)選手

所属 ニューモード
■ 種目 走高跳 2m19
■ 主な競技歴
・15年 日本選手権 8位
・15年 全日本実業団 2位
・15年 和歌山国体 5位



帰りまでに集合写真をプリントしてプレゼントします(2016年1月北区会場の様子)

○対象 都内在住の小学3年生~6年生 ○服装 走りやすい服装(運動着)・運動靴をお願いします ○参加費 200円(保険、写真代)受付時にご持参ください。
○持ち物 着替え、タオル、飲み物、室内用シューズ等 ※一部種目を体育館で実施する予定です。
○申込み 2月9日(火)までに氏名、連絡先、所属(学校及びクラブ名)、申込み責任者名を明記し 東京陸上競技協会へメール hukyu@tokyoctr.com でお申込みください。
○問合せ 東京陸上競技協会小学生陸上担当 hukyu@tokyoctr.com
○その他 各クラブの指導者が保護者の引率をお願いいたします。スポーツ保険に加入しますが、事故、ケガには十分注意してください。
主催:公益財団法人東京陸上競技協会 主管:公益財団法人東京陸上競技協会普及強化委員会
協力:東京都中学校体育連盟陸上競技専門部 (株)ニスポーツ (株)モンテローザ (株)明治 (株)ベースボール・マガジン社「陸上競技マガジン」 アキレス(株)「瞬足」

詳細は別紙小学生体験教室についてをご覧ください

平成27年度 東京都小学生陸上体験教室について

陸上競技の普及のため、一流選手を講師に招き身近な場所で子どもたちとふれ合い体験を通して、運動の楽しさを伝えるため陸上体験教室開催しております。ぜひ、ご参加ください。

日時・会場

期 日	時 間	会 場	雨天時	申込み期限
2月13日(土)	午後1時～3時30分	新宿区立西新宿中学校	同校体育館	2/9(火)

内 容：速く走る、高く、遠くへ跳ぶ、遠くに投げるためのワンポイントアドバイス、一流選手の模範技、種目別練習（短距離走、長距離走、ハードル走、走高跳、棒高跳、走幅跳、ヴォータックススローから2種目を当日選択）・選手と記念撮影&サイン会など

講 師：日本を代表する陸上選手（講師は別紙チラシをご覧ください。）

服 装：走りやすい服装（運動着）・運動靴でお願いします。

参加費：200円（保険、写真代）当日の受付時にご持参ください。

持ち物：着替え、タオル、防寒着、室内用シューズ（一部種目を体育館で実施する予定です）・飲み物等

その他：・保護者、クラブの指導者等の引率をお願い致します。

- ・スポーツ保険に加入しますが、事故、ケガには十分注意してください。
- ・駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。
- ・お知らせ等詳細は東京陸上競技協会ホームページ <http://www.toriku.or.jp/index.php> をご覧ください。
- ・この講習会で優秀な選手は東京都小学生強化選手に指定されます。
- ・ご不明な点は、東京陸上競技協会小学生陸上教室担当へメール hukyu@tokyoctr.com でご連絡ください。担当へのメールは下記のQRコードを読み取ってください。

主 催：公益財団法人東京陸上競技協会

主 管：公益財団法人東京陸上競技協会普及育成部

協 力：東京都中学校体育連盟陸上競技専門部

(株)ニシスポーツ

(株)モンテローザ

(株)明治

(株)ベースボール・マガジン社「陸上競技マガジン」

アキレス(株)「瞬足」



【会場案内図】新宿区立西新宿中学校（西武新宿駅から徒歩10分・JR新宿駅西口から徒歩12分）

