

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

平成28年度

第3回東京都小学生陸上体験教室

平成29年1月7日(土) 午後1時～3時30分 ※受付0時30分～0時50分

墨田区立吾嬬立花中学校

東武亀戸線 東あずま駅 下車 徒歩8分・小村井駅 下車 徒歩10分

JR 総武線 平井駅 下車 徒歩10分

荒天時：同校体育室

見学は自由です。

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・ハードル・走高跳・棒高跳・走幅跳・ヴォーテックススローから選択)・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現役トップ選手たちが、「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は東京都小学生強化選手に指定されます!!

☆講師紹介

宮崎 久(みやざき ひさし)選手

- 所属 都立足立新田高等学校
- 種目 100m 10.28
200m 20.53
- 主な競技歴
 - ・03年世界陸上パリ大会6位入賞(リレー)
 - ・03年日本選手権(200m)優勝
 - ・10年日本選手権(100m)4位



桐山智衣(きりやま ちえ)選手

- 所属 (株)モンテローザ
- 種目 七種競技 5597点
100mハードル 13.55
- 主な競技歴
 - ・11・13・14年日本選手権優勝
 - ・11・13年アジア選手権3位
 - ・15・16年日本選手権2位



柏村亮太(かしむら りょうた)選手

- 所属 (株)モンテローザ
- 種目 ハンマー投 70m81
- 主な競技歴
 - ・16年 日本選手権優勝
 - ・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



西野愛梨(にし の あいり)選手

- 所属 帝京科学大
- 種目 100mハードル 13.66
- 主な競技歴
 - ・14年 長崎国体 7位
 - ・14年 日本選手権 6位

田中悠士郎(たなか ゆうじろう)コーチ

- 所属 流通経済大学
- 種目 十種競技
- 国際陸連 CECSレベル2コーチ
国際陸連 CECSレベル1講師
- 主な競技歴
 - ・10年 日本選手権 6位



加藤 瞬(かとう しゅん)選手

- 所属 日本大学
- 種目 走高跳 2m06
- 主な競技歴
 - ・ジュニアオリンピック出場



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)・運動靴でお願いします
 ◎参加費：1回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、飲み物等 ※荒天時は室内用運動靴
 ◎申込み：氏名(フリガナ)、小学校名(陸上クラブ名)、学年、連絡先及びお住まいの自治体名を記入のうえ、東京陸上競技協会 e-mail: hukyu@tokyoctr.com までお申し込みください。
 ◎問合せ：東京陸上競技協会小学生陸上担当 hukyu@tokyoctr.com
 ※ 詳細は裏面の「小学生陸上体験教室について」をご確認ください。

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)モンテローザ(株) アキレス(株)「瞬足」 ニススポーツ (株)明治 エコチル編集部

※裏面もご覧ください

平成28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う体験を通して、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】

日時：1月7日(土) 午後1時～3時30分 (受付 0時30分～0時50分)

会場：墨田区立吾孺立花中学校 雨天時：同校体育室

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、一流選手の模範演技、種目別練習（短距離走、ハードル走、走高跳、棒高跳、走幅跳、ジャベリックボール投から2種目を当日選択）・選手と記念撮影&サイン会など

講師：日本を代表する現役選手等（詳細はチラシ表面をご覧ください。）

服装：走りやすい服装（運動着）・運動靴（雨天時は室内用運動靴）をお願いします。

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、（雨天時は体育室で実施のため室内用運動靴）、飲み物等

その他：・各クラブの指導者が保護者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。

・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。

・不明な点は、東京陸上競技協会小学生担当へメール（hukyu@tokyoctr.com）でご連絡ください。

・会場に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

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 モンテローザ アキレス「瞬足」 ニシスポーツ

明治 エコチル編集部

【今後の予定】

期 日	時 間	会 場	雨天時	申込み期限
2月11日(土)	午後1時～ 3時30分 午前：中学生	調布市味の素スタジアム西競技場 ※調布市共催		2/7(火)
3月4日(土)	午後1時～ 3時30分	中野区立緑野中学校	同校体育館	2/28(火)

【会場案内図】

東武亀戸線 東あずま駅 下車 徒歩8分

小村井駅 下車 徒歩10分

JR 総武線 平井駅 下車 徒歩 10分

