

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

2017年度

第4回東京都小学生陸上体験教室

2018年2月3日(土) 13:00~15:30 受付12:30~12:50

目黒区立第十一中学校

東急東横線都立大学駅から徒歩12分 東急大井町線緑が丘駅から徒歩5分
荒天時:同校体育館(予定)

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・ヴォータックススローから選択)
写真撮影、サイン会、保護者・指導者向け食育講習会等

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



山根力也(ヤマノチカ) コーチ

■種目 走幅跳: 8m05

■主な競技歴

2011年日本選手権 2位

2011年アジア選手権 3位



宮内 優(ミヤウチ ユウ) コーチ

■種目 円盤投 54m20

■主な競技歴

2010年日本選手権 4位

2012年日本選手権 3位

2014年日本選手権 3位

宮崎 久(ミヤザキヒサシ) コーチ
日本陸連公認コーチ

■種目 100m 10" 28
200m 20" 53

■主な競技歴
2003年パリ世界陸上(4X100mR) 6位
2003年日本選手権(200m) 優勝
2010年日本選手権(100m) 4位



西野愛梨(ニシノアヅリ) コーチ

■種目 100mH 13" 66

■主な競技歴

2014年長崎国体 7位

2014年日本選手権 6位



元吉雄基(モトヨシ タカシ) コーチ

■種目 走高跳 2m19

■主な競技歴

2011年日本選手権 3位

2015年全日本実業団 2位

2015年和歌山国体 5位



金 尚龍(カネノリウ) コーチ

国際陸連レベルIコーチ

■種目 十種競技

■主な競技歴

1997年日本選手権 2位

1998年アジア選手権 7位

2000年アジア選手権 3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(2017年11月立川第四中学校会場の様子)



◎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: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、性別、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。

申込締め切り:1月30日(火)

◎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 アキレス(株)「瞬足」 ニシスポーツ

※裏面もご覧ください

2017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：2月3日(土) 13時00分～15時30分（受付12時30分～12時50分）

会場：目黒区立第十一中学校 荒天時：同校体育館(予定)

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、走高跳、棒高跳、走幅跳、ヴォーテックススローから2種目を当日選択)、選手と記念撮影&サイン会、保護者・指導者向け食育講習会等

講師：日本を代表する現役選手(詳細はチラシ表面をご覧ください。)等

服装：走りやすい服装(運動着)・運動靴(荒天時は室内用運動靴)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、[荒天時は体育館(予定)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でhukyu@tokyoctr.comまでご連絡ください。

・公共交通機関でおいでください。

・車でおいでの際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

・荒天時は、当日11時までに会場変更等のお知らせを東京陸協普及育成部 HP

<http://torikuhukyu.blog.fc2.com/> に掲載、会場入口等に掲示しますのでご確認ください。

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

アキレス株「瞬足」 ニシスポーツ

【会場案内図】



東京都目黒区緑が丘1丁目8-1

住所：東京都目黒区緑が丘1丁目8-1

交通：

- ◆東急東横線都立大学駅から徒歩12分
- ◆東急大井町線緑が丘駅から徒歩5分