

日本トップ選手と一緒に走ろう！

平成28年度

第5回東京都小学生陸上体験教室

記念撮影&サイン会も実施

平成29年3月4日(土) 午後1時～3時30分 ※受付0時30分～0時50分
中野区立緑野中学校

西武新宿線 野方駅 下車 徒歩8分・沼袋駅 下車 徒歩11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・競歩・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

新井智之(あらいともゆき)コーチ
所属 明星学園高等学校

- 種目 100m 10.32
200m 20.71
- 所属 明星学園高等学校
- 主な競技歴
 - ・03年日本学生選手権優勝
 - ・03年ユニバーシアード優勝
 - ・03年日本選手権 4位



猿山力也(さるやま りきや)選手

- 所属 モンテローザ
- 種目 走幅跳：8m05
- 主な競技歴
 - ・11年日本選手権2位
 - ・11年アジア選手権3位



柏村亮太(かしむら りやうた)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



金尚龍(きんしょうりゅう)コーチ

- 種目 十種競技
- 国際陸連 CECS レベル1 コーチ
- 主な競技歴
 - ・98年 アジア選手権 7位
 - ・00年 アジア選手権 3位
 - ・96、98年 日本選手権 3位
 - ・97年 日本選手権 2位



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)、性別、居住区市町村名、小学校名(陸上クラブ名)、学年及び連絡先の自治体名を記入のうえ、2月28日(火)までに東京陸上競技協会 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」 ニシスポーツ (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：3月4日(土) 午後1時～3時30分 (受付 0時30分～0時50分)

会場：中野区立緑野中学校 荒天時：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、競歩、走高跳、走幅跳、棒高跳、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（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（荒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、（荒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でhukyu@tokyoctr.comまでご連絡ください。
- ・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 (株)モンテローザ アキレス(株)「瞬足」 ニシスポーツ
明治 エコチル編集部

【会場案内図】

西武新宿線 野方駅 下車 徒歩8分

沼袋駅 下車 徒歩11分

