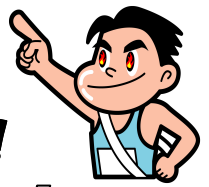


一流選手と記念撮影&サイン会も実施

走って、跳んで、投げて
目指せオリンピック選手！
速く走りたい人大集合！



平成23年度 東京都小学生陸上体験教室

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を体験しませんか！速く走るためのポイントを基本から楽しく指導します。世界陸上やアジア大会などで活躍している日本トップ現役選手を多数抱える『モンテローザ』の選手や現役大学生選手などが指導します。お気軽にご参加下さい。



会場及び日程 ※各会場での講師等は決まり次第東京陸上競技協会HPでお知らせします。

期 日	時 間	会 場	雨天時	申込み期限
11月23日(水)	午後1時～ 3時30分	府中市民陸上競技場 京王線府中駅より徒歩8分、武蔵野線北府中駅より徒歩5分	中止	11/18(金)

他の日程と会場(予定)

12月10日(土) 羽村市立第三中学校 (羽村市) ・1月21日(土) 日本女子体育大学 (世田谷区)

3月10日(土) 板橋区立高島第一中学校 (板橋区)

※詳細は東京陸協ホームページ <http://www.toriku.or.jp/> などでお知らせします。

※1回のみ参加も可能です。

優秀な選手は東京都小学生
強化選手に指定されます!!

☆内容 ・速く走るためのワンポイントアドバイス
・いろいろな種目を体験※以下から2種目を選択
・短距離走 ハードル走 走幅跳 走高跳、ジャベリックスロー(やり投げの普及用)
・一流選手と記念撮影&サイン会
いろいろなトレーニンググッズも体験 プロスポーツ選手も使っている
ラダーやミニハードルにチャレンジ

★講師紹介(予定) ※各会場で講師は5名以上を予定しています。

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 8m05cm
- 主な競技歴
・10年日本選手権 2位
・09年東アジア大会3位
・10年千葉国体優勝

隈元康太(くまもと こうた)選手

- 所属 モンテローザ
- 種目 110mハードル 13.8
- 主な競技歴
07年日本選手権 7位
東アジア大会 3位

宮内 優(みやうち まる)選手

- 所属 モンテローザ
- 種目 円盤投 54m20cm
- 主な競技歴
・09年日本選手権3位
・07 10年日本選手権4位

指導者 日本代表経験や国体等東京都代表経験のある選手など一流選手
都中体連陸上競技専門部強化委員 東京陸協普及部員など

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 ※雨天時は室内用シューズ

申込み・問い合わせ 申込期限までに氏名、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 又は F A X 03-5292-0196でお申込みください。

主 催 (社)東京陸上競技協会
主 管 (社)東京陸上競技協会普及部
協 力 東京都中学校体育連盟陸上競技専門部
港区陸上競技協会
(株)ニシスポーツ (株)モンテローザ

※ 各クラブの指導者か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。

男子走り高跳び(背面跳び)
世界記録はサッカーゴール
より高く跳ぶ 2m45 cm

