

## 平成23年度東京都小学生陸上競技体験教室 実施要項

**目的** 都内の小学生を対象に、陸上競技の楽しさを体験させ、興味・関心を高めるとともに、今後の陸上競技の競技者人口の増加を図る。また、様々な種目にチャレンジすることにより、将来、専門的に競技を続ける種目をみつけるきっかけづくりの場を設ける。

**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(予定)** 東京都中学校体育連盟陸上競技専門部 会場区市陸上競技協会  
(株)モンテローザ (株)ニシ・スポーツ

### 会場及び日程

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	中止	
12月10日(土)	午後1時～ 3時30分	羽村市立第三中学校	同校体育館	
1/21(土)	午後1時～ 3時30分	日本女子体育大学	中止	
3月10日(土)	午前9時30分 ～正午	板橋区立高島第一中学校	同校体育館	

**対 象** 都内小学生(3～6年生)で、陸上競技に興味がある方

**内 容**

- 基本動作(動きづくり)
- 講師(国・都代表経験選手等)による模範試技
- 講師(国・都代表経験選手)と小学生の競走や直接指導
- 種目別練習(複数種目へのチャレンジ)  
短距離走・走幅跳・走高跳・ハードル・投擲(※)1人2種目を選択する。
- 講師(国・都代表経験選手等)と小学生の交流会と記念撮影

当日の流れ	12:30	受付開始
	13:00	開講式
	13:10	ウォームアップ・動きづくり(全員参加) 模範演技・写真撮影
	13:40	種目別実技① (※) 選択
	14:25	休憩
	14:35	種目別実技② (※) 選択
	15:20	クールダウン
	15:30	閉講式

**参加費** 200円(保険代・写真代)

**講師(予定)** 世界選手権等日本代表経験や国体等都代表経験のある選手(各回5人以上を予定)  
東京都中学校体育連盟陸上競技専門部強化委員  
(社)東京陸上競技協会 普及部員

**持ち物** 運動できる服装・陸上競技に適したシューズ・スパイク・タオル・着替え・飲み物など

**周 知** (社)東京陸上競技協会ホームページ及び会場地区広報、チラシによる