

小学生向け



走り方教室 短距離

元オリンピック選手が、あなたに必要な
「短距離の正しいフォーム」を教えます！

◆日時 平成31年1月27日(日)

午前9時30分から

午前11時30分まで

受付時間:午前9時から

◆会場 田園調布小学校 校庭(雨天時は体育館)
(住所:大田区田園調布2-31-16)

◆参加費 無料 ※学校への問い合わせはしないでください。

◆対象 大田区在住・在学の小学4～6年生

◆定員 50名(定員を超えた場合は抽選)
お申込み方法など、詳しくは裏面をご覧ください

◇問合せ先 (公財)大田区体育協会
電話03-5471-8787 FAX03-5471-8789

主催:大田区、(公財)大田区体育協会
主管:(一社)田園調布グリーンコミュニティ

走り方教室の主な内容

①体幹ストレッチ	両腕を伸ばし、背骨を意識しながらストレッチ、腕を上げたままで準備運動。
②基本的な動作	体幹でジャンプ、バウンディング、いい姿勢でランニング。
③30mダッシュ	前傾からのスタート。
④コーナーの走り方	内傾して走り抜ける。
⑤100m走	これまでのメニューの整理、仕上げ。
⑥リレー	競う中で走りを確認。

指導員の紹介



渡邊 高博(わたなべ たかひろ) 指導員

1970年、愛媛県生まれ。早稲田大学競走部に所属し、400mの選手として東京世界陸上(1991年)、バルセロナオリンピック(1992年)に出場。

現在、早稲田大学競走部コーチとして、日本代表選手を輩出、プロのアスリート選手や各種のオリンピック選手のフィジカルトレーニングを行っている。

○服装:体操服、ジャージ等、運動のできる服装でご参加ください。

○持ち物:タオル、水筒等水分補給できるもの、雨天時は体育館履き室内シューズ

●申込方法 FAX又は電話で(公財)大田区体育協会までお申込みください。

○FAXの方はこの面を送信ください。FAX 5471-8789 (24時間受信)

○電話の方は、申込書の内容をお伝えください。

電話 5471-8787 受付は月曜日から金曜日までの8時30分から17時15まで

※申込者には、1月21日までに結果をお知らせします。

●申込期限 平成31年1月15日(火)

※会場には駐車場を用意しておりません。又、自転車の来校も控えてください。

※当日、「走り方教室の写真、動画撮影」はご遠慮ください。

【小学生 走り方教室(短距離)申込書 1月27日(日)田園調布小学校】

住所	〒 ー		
ふりがな			学校名： 小学校
氏名	(該当する学年に○) 4・5・6年生		男・女
ふりがな			学校名： 小学校
参加する兄弟 姉妹の氏名	(該当する学年に○) 4・5・6年生		男・女
連絡先の 電話番号	保護者氏名		