



小・中学生向け

走り方教室 **長距離**

箱根駅伝に3回出場し、多くの駅伝選手を育てている指導者が、あなたに「長距離走の秘訣」を教えます！

◆日時 平成31年1月26日(土)

午後1時30分から

午後3時30分まで

受付時間:午後1時から

◆会場 御園中学校 校庭(雨天時は体育館)

(住所:大田区西蒲田8-5-1)

◆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年生～中学3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アップ・体操・基本動作	スタンディング・スタートを重視(高い腰のイメージを持つ)
②20分走	6分/Km・5分切る/Km 段々あげる
③エンドレスリレー	4人×3回/1周
④ダウン	総評

指導員の紹介



平塚 潤(ひらつか じゅん) 指導員

1969年、茨城県生まれ。日本体育大学時代は、3回箱根駅伝に出場。アジア競技大会(1994年広島)10,000mでは、優勝した高岡寿成選手について準優勝。
エスビー食品陸上競技部に10年間在籍した。2001年には城西大学男子駅伝部の創部と同時に監督として就任し、わずか3年で箱根駅伝に出場させるなど数多くの駅伝選手の指導にあたる。

- 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・中学生 走り方教室(長距離)申込書 1月26日(土)御園中学校】

住所	〒 ー		
ふりがな			学校名: 学校
氏名			学年: 年生 男 ・ 女
ふりがな			学校名: 学校
参加する兄弟 姉妹の氏名			学年: 年生 男 ・ 女
連絡先の 電話番号	保護者氏名		