

陸上競技教室 ～速く走る「コツ」～

今年も陸上記録会や運動会のシーズンがやってきました。みなさんは、速く走るための「**コツ**」を知っていますか？地面をしっかり蹴ったり、ももを高く上げるのは、もう時代遅れの走り方です。

この講座では、速く走る「**コツ**」を紹介し、持っている力を最大限に引き出して、今よりも速く走れるようコーチングします。あわせて、速く走るためのトレーニングや50m走のタイム測定（光電管計測システムでの正確な測定）も行います。「**もっと速く走りたい！**」という小学生のみなさん、この講座で「**コツ**」をつかんで、陸上記録会や運動会で大いに活躍しましょう！

【講座担当者紹介】 本講座担当者は、現在東京大学の先生方と一緒に、速く走るための指導法についての研究を進めています。競技においては、100mで10秒3（自己ベスト）、33歳の時10秒75（元年齢別日本最高記録）という成績を残しています。

開催日時 5月11日（土）、12日（日） 9時30分～12時（9時受付開始）
※ 2日間とも同様の内容で実施します。 **希望日を下から選んで申し込んでください。**

【 A:11日（土）、 B:12日（日）、 C:どちらでも良い 】

場 所 木更津高専陸上競技場、第1体育館

対 象 者 小 学 生（高学年向けですが、本人のやる気があれば低学年でも受講可能です）

募集人員 各日 70 名程度

参 加 料 無 料 （ただし、障害保険料100円を当日受付にて徴収します）

申込期間 4月22日（月）～5月1日（水）（必着）
（受付時間：平日 9:00～12:00, 13:00～17:00）

受付窓口 木更津工業高等専門学校 総務課
〒292-0041 木更津市清見台東 2-11-1
TEL 0438-30-4006 FAX 0438-98-5717



申込方法 申込みは、必要事項（**①講座名「陸上競技教室」、②希望日A～Cのいずれかを記入、③氏名・フリガナ、④学校名・学年、⑤性別、⑥住所、⑦電話番号**）を記入の上、ハガキ、FAXにて受付窓口へ送付願います。なお、申込み多数の場合は抽選となる場合があります。受講日が決定しましたら、郵便にて数日前にご連絡いたします。



【持ってくるもの】

- ①運動靴、②体育館シューズ（上靴）、③運動に適した服装、④着替え、⑤飲み物
- ※晴天時でもグランド、体育館両方を使いますので、体育館シューズ（上靴）も持参してください。雨天時は、体育館で実施します。