

陸上競技教室 ～速く走る「コツ」～

今年も陸上記録会や運動会が近づいて来ました。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、人間の走る動作をビデオ撮影してその動作を分析したり（動作分析）、体にセンサーを付けて筋肉の電気信号（筋電図）を測定したり、地面にかかる力（地面反力）を測定したりしながら、速く走るための指導法についての研究を進めています。現役時代は 100m で 10 秒 3 という記録を残しています。また、小・中学校やサッカー、ミニバスなどのチームに出向いて出前授業「走り方教室」も実施しています。ご興味のある方は、本校ホームページの「公開講座等」から「出前授業」をクリックしてみてください。URL : <http://www.kisarazu.ac.jp/chiiki/demae.html>

記

開催日時 5月10日（土），11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:10日（土）， B:11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（4年生以上対象、中学生も参加できます）

募集人員 各日 75 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21日（月）～4月25日（金）（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。