



小学生

走り方教室

元オリンピック選手が、あなたに必要な
「正しいフォーム」を教えます！

日時 平成**29**年**2**月**11**日（土）

時間 午前**10**時**00**分～正午**12**時**00**分

※ 受付：午前**9**時**30**分～

場所 調布大塚小学校 校庭（雨天時は体育館）
（住所：大田区雪谷大塚町 12-1）

費用 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

計**50**名 定員超過の場合は抽選します。

お込み方法など、詳しくは裏面をご覧ください

主催：大田区観光・国際都市部スポーツ推進課 スポーツ推進担当

主管：(一社)田園調布グリーンコミュニティ

問い合わせ先電話 **03-5744-1441**

FAX **03-5744-1539**

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。
③ 30m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。
⑤ 100m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



わたなべ たかひろ
渡邊 高博 指導員

1970年、愛媛県生まれ。早稲田大学競走部に所属し、400m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
- 申込みは電話(5744-1441)かFAX(5744-1539)
- 申込み締切は平成29年1月30日(月)午後5時15分まで
- ※会場には駐輪場を用意しておりません。自転車での来校は控えてください。

- FAXの方はこの面を送信。(FAX5744-1539)24時間受信
- 電話の方は以下の内容をお伝えください。(電話 5744-1441)月から金までの午前8時30分から午後5時15分まで。(但し土、日、祝祭日は除きます。)
- ※申込み者には2月2日(木)までに申込結果をスポーツ推進担当から郵送します。
- ※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 走り方教室申込書 2月11日(土)実施：調布大塚小学校】

住所	〒		
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
氏名 参加する兄弟姉妹	(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		