



小中学生

# 走り方教室

箱根駅伝3年連続区間新選手が、あなたに  
「長距離走の秘訣」を教えます！

日時 平成**29**年**2**月**12**日(日)

時間 午前**10**時**00**分～正午**12**時**00**分

※ 受付：午前**9**時**30**分～

場所 開桜小学校 校庭（雨天時は体育館）

（住所：大田区大森西 2-23-3）

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**年生～中学**3**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 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)
② 20分走	6分/km - 5分切り/km 段々あげる(呼吸の講義、終了後脈拍の計り方)
③ エンドレスリレー	4人 x 3回 / 1周
④ ダウン	総評

## 指導員の紹介



たけい りゅうじ  
武井 隆次 指導員

1971年生まれ。高校生として初めて5000mで14分台の壁を破り注目される。早稲田大学競走部では、インカレ2冠(10000mと5000m)、箱根駅伝では1年から3年連続区間新、4年連続区間賞を獲得し、3年時に早大総合優勝。現在、早稲田大学競走部コーチ(前エスピー食品陸上競技部監督)として活躍している。

- 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。

### 【小中学生 走り方教室申込書 2月12日(日)実施：開桜小学校】

住所	〒		
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
氏名 参加する兄弟姉妹	学 年：	年 生	男 ・ 女
連絡先の 電話番号	保護者氏名		