

NEW 公開講座

「ジュニア陸上教室 日本短距離界のトップ選手や 駅伝選手と一緒に走ろう！」

陸上競技部スタッフ及び選手から、走る・跳ぶ・投げるといった様々なスポーツの基礎となる“陸上競技”の指導を行ないます。その中で、陸上競技の楽しさや速く走るコツ、遠くへ投げる・跳ぶにはどうしたらよいか?など、陸上競技部のコーチから指導や現役選手の実演も交えながら行います。

また、小学校の運動会ではリレー競技に出場するお子さんも多くいらっしゃると思います。日本短距離界のトップアスリートからリレーの“バトンパス”を“分かりやすく”且つ“丁寧に”直接指導をさせていただきます。また、ロンドンオリンピックに出場した短距離選手や箱根駅伝に出場したことがある選手と一緒に走れる機会なども設定したいと考えています。

対象：小学校4～6年



中央大学4年
飯塚翔太
世界陸上
出場！ご声援
よろしくお願いします！

★9月18日から 水曜日 17:15～18:45 全9回 15,300円

講師 中央大学陸上競技部コーチ 井原 直樹 ｱｼﾞｽﾀﾝﾄｺｰﾁ 中央大学陸上競技部員

中央大学 多摩キャンパス 陸上競技場にて実施(雨天順延のため12月まで実施の可能性有)

第1回	9月18日	オリエンテーション・基本動作
第2回	9月25日	走りの基本①
第3回	10月9日	走りの基本②
第4回	10月16日	100mを走ってみよう(五輪選手と一緒に走る) リレーのバトンパスの練習をしよう
第5回	10月23日	ハードルを跳んでみよう
第6回	11月6日	走り幅跳び・走り高跳びを体験してみよう
第7回	11月13日	投てき種目を体験してみよう(ジャベリックスローを体験)
第8回	11月20日	箱根選手と一緒に走ろう(箱根駅伝に出場した選手と一緒に走る)
第9回	11月27日	総括・まとめ

中央大学 クレセント・アカデミー TEL 042-674-2267 FAX 042-674-2268 (月～金 9:00～17:00 土は講座により不定期)

〒192-0393 八王子市東中野742-1

crescent@tamajs.chuo-u.ac.jp

※定員(40名)に達し次第受付終了となりますのでまずはご予約をお願いします！！