

## 秋の特別企画

### 元陸上八種競技インターハイ5位が教える 短距離教室

日程 9月17日(月・祝)

第1部 小学1・2年生 9時45分～10時45分 (受付9時30分) 第2部 小学2年生以上 11時～12時 (受付10時45分)

定員 各60名

内容

- ① 運動会ですぐに使えるスタートダッシュ
- ② 正しい腕振りと足の使い方
- ③ カーブをうまく駆け抜ける

講師

なかじま としふみ  
中嶋 俊文

陸上八種競技インターハイ5位。十種競技全日本インカレ出場。現在、小学生から69歳のシニアスリートまで指導を行っている。



### 元世界陸上競歩日本代表が教える 長距離教室

日程 10月8日(月・祝)

第1部 小学1・2年生 9時45分～10時45分 (受付9時30分) 第2部 小学2年生以上 11時～12時 (受付10時45分)

定員 各60名

内容

- ① 効率よく走るための正しい軸
- ② 疲れのない腕振りと足の使い方
- ③ 時間走(10分間続けて走る)

講師

よしざわ えいち  
吉澤 永一

明治大学体育会競走部 競歩コーチ  
世界陸上パリ大会 男子20km競歩 日本代表  
アジア選手権 男子20km競歩 金メダル



開催場所

文京区立大塚小学校体育館(文京区大塚4丁目1-7)



参加費 1,000円

申込方法

NPO法人大江戸内の専用ページにて、必要事項をご記入のうえお申し込み下さい

注意事項

- 各自、飲み物を持参して来てください。
- 室内用の運動靴を用意してください。
- 貴重品は自己管理してください。
- 動きやすい服装で来てください。

詳しくは <http://npo-ooedo.org>

8月19日(日) 10:00より  
エントリー開始