

かけっこ倶楽部主催!

# 50mチャレンジ +180mチャレンジ



広い場所で走ろう!  
(グラウンド1周180m)



かの ゆうた  
**菅野 優太**

元 100m 日本代表選手で、  
自己ベストは 10 秒 22。  
当時日本ランク 2 位。  
理論と感覚を上手く合わせてきた  
選手の経験を生かし、  
地元千葉でかけっこ教室を運営。



ほその ふみあき  
**細野 史晃**

都立小石川高校出身  
足が遅かった自分が嫌で陸上を始め、  
専門の三段跳では東京都 2 位まで成長。  
大学での研究を生かして  
「マラソンは上半身が 9 割」などの著書を出版。  
東京・神奈川でかけっこ教室を運営。

**日時** 4月17日(日)午後1時30分~3時30分予定

※午後1時より受付開始

- 午後1時30分~2時(スタート前)  
走ることを学べるウォームアップ教室
- 午後2時ごろ  
**50m チャレンジ スタート**  
**180m チャレンジ スタート**

計測後 30 分の走り方改善教室を行います。

**場所** 文京区立音羽中学校グラウンド

**参加料** 50m チャレンジ走 1500 円  
180m チャレンジ走 1500 円  
50m&180m チャレンジ走(両方参加) 2000 円

※すべて前後のレッスン料金も含まれます。

**対象** 小学1,2年生 60人 3,4年生 60人

※令和3年時点での学年で申し込んで下さい。

文京区立音羽中学校グラウンド(文京区大塚1-9-24)



荒天や新型コロナウイルスの感染拡大などにより日程変更を余儀なくされた場合は返金を行いません。  
あらかじめご理解頂うえ、お申し込みをお願い致します。

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、  
お申込み下さい。

詳しくは <http://npo-ooedo.org>

かけっこ倶楽部

3月12日(土)  
10:00より  
エントリー開始