2024 年度　東京陸上競技協会
小学生陸上競技体験教室

「走る！投げる！跳ぶ！歩く！」いろいろなスポーツの基礎になる陸上競技や、速く走るためのワンポイントアドバイスなどを基本から指導します。
陸上の楽しさ、すごさを身近で体験しよう！

日 付・会 場

1回目:2024 年 12 月 22 日(日)	大田区立大森第十中学校
2回目:2025 年 2 月 2 日（日）	調布市立神代中学校
3回目:2025 年 2 月 11 日(祝・火)	杉並区立松渓中学校
4回目:2025 年 3 月2日(日)	三鷹市立第四中学校

時 間 ： 12:30～13:00 受付　　13:00～16:00 頃まで活動

天 候 ： 荒天以外　雨天時決行

参加費 ： 100 円（団体保険）

内 容 ：『走る』『高く、遠くへ跳ぶ』『投げる』ためのワンポイントアドバイス
種目別練習(走る・走高跳・走幅跳・ジャベリックボール投・ハードルを予定)

指導者:　豊田　兼選手(パリオリンピック　400mH 出場)を始め、
現役トップ選手など(各種目の実演あり)

対 象 ： 都内在住の小学3年生～6年生

申 込 ： 下記 URL もしくは QR コードよりお申し込みください
https://forms.gle/ynxYtrAH3J5KFQoZ9
東京陸上競技協会 HP からもお申し込みができます。
※それぞれの実施回で申込をお願いします。定員(100 名～150 名程度　会場によって異なります)になり次第受付を終了します。
※申込期間は実施1か月前から1週間前までとします。

◎服装・持ち物
走りやすい服装(運動着)、参加費 100 円
運動靴(雨天時は室内用運動靴)タオル。飲料水
◎お問い合わせ:tkohuky2020@gmail.com
◎公共交通手段でお越しください。
◎体験教室で優秀な選手は東京都小学生強化選手に指定されます
主催(公財)東京陸上競技協会
協力　アキレス(株)瞬足

リクジョウヤロウゼ!!