

2025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、速く走るために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:2025年12月21日(日)
2回目:2026年1月17日(土)
3回目:2026年2月7日(土)
4回目:2026年2月11日(水)

昭島市立福島中学校
中野区立第二中学校
荒川区立第三中学校
国分寺市立第一中学校

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・ハードルなどを予定)

指導者: 日本選手権出場等、日本代表を含む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/S6GTYQgRSZTyKMeR7>



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(50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

協賛 アキレス株式会社瞬足

「アクションアローゼ!!」

