

全スポーツの基本「走り」を身につける

# 元 100m10秒台スプリンター 箱根駅伝ランナー による特別授業

新型コロナウイルス感染症対策について

- ・館内、活動中はマスクの着用をお願い致します（運動時を除く）。
- ・当日は検温・消毒・健康観察をお願い致します。
- ・感染拡大等、やむを得ない事情により内容等が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

1コイン  
¥500



より速く、より楽な「走り」を  
東海大学 高野進教授のメソッドを紹介

正しい走り方を体験して  
1日でどれだけタイムを縮められるか挑戦しよう



## 日程

令和4年 6月4日（土）  
1時間目：9:00～10:30  
2時間目：10:30～12:00

## 内容

1時間目：50m走の講習（4/1走法ほか）  
短距離走で速く走る方法を身につけ、タイム短縮を。  
2時間目：1000m走の講習  
長い距離をより楽に走るコツを覚えましょう。  
※1時間目または2時間目のみの受講も可能です。

## 参加費

1時間目：¥500/人（税込）  
2時間目：¥500/人（税込）  
※1時間目・2時間目、両方の受講も歓迎します。

## 場所

つくばみらい市総合運動公園多目的広場  
（雨天時体育館）  
集合場所は多目的広場管理棟前

## 対象

小学1～6年生 各時間先着25名

## 持参物

運動できる服装、運動靴、マスク、飲み物  
汗拭きタオル、（雨天用）体育館シューズ等

### ■講師 中次良明

略歴 東海大学 体育学部卒  
競技歴 インターハイ 100m出場  
自己記録 100m 10秒72

### ■講師 朝日宏宣（運動公園施設長）

略歴 上武大学 駅伝部 主将  
（2009～2010年）  
競技歴 箱根駅伝出場  
（第85・86回 6区）

「走り」の特別授業 定期開催 準備中（お問い合わせください）

お申込による個人情報、当施設事業に関するもののほかには使用いたしません。  
なお、受講中に撮影した写真をホームページ等に掲載することがありますので、予めご了承ください。

## つくばみらい市総合運動公園

〒300-2353 茨城県つくばみらい市小張1770番地  
問合せ（申込）TEL：0297-58-4005 FAX：0297-47-6041 受付時間：9時～17時（月曜日以外）