

## はむら桜つつみジュニア駅伝教室開催要項

1. 期日：令和6年7月20日(土)、27日(土)、8月3日(土)、10日(土)
2. 集合場所：羽村市宮の下運動公園駐車場 集合時間：午前7時30分 受付
3. 会場：羽村市宮の下運動公園さくら堤
4. 駅伝教室練習内容（午前8時～9時）

午前7時40分

- 1) あいさつ
  - 2) クラス分け
- ①5年、6年男女  
②3年、4年男女  
③スーパークラス・・・日頃からジョギングの習慣あり。

午前8時練習開始

- 1) 軽く準備体操・ストレッチ
  - 2) ウォーキング400m～500m
  - 3) ジョギング・・・話が出来る程度のスピードでゆっくりと走る。  
① 5年、6年男女：1.4キロ  
② 3年、4年男女：1.0キロ  
③ スーパークラス：2.8キロ又は少し速いペースの2.1キロ
  - 4) 流し：スキップ→リラックスして大きなフォーム、徐々にスピードアップ。  
風になる気持ちで50m～100m×3本
  - 5) タイムトライアル  
①3年、4年女子：400m  
②3年、4年男子：600m  
③5年、6年女子：800m  
④5年、6年男子：1000m
  - 6) クーリングダウン：200m ジョギング
  - 7) ストレッチ
  - 8) あいさつ
  - 9) 解散：午前9時
5. 参加資格：小学校3年生～6年生男女 運動できる服装・靴で参加して下さい。  
※参加者情報（氏名・学年）は東京都が競技力向上事業に使用します。  
保護者の方も参加出来ます。
6. 申し込み：事前の申し込みはありません。直接会場に集まって下さい。
7. 持ち物：タオル・飲み物を持参して下さい。
8. 参加費： 無料 傷害保険は主催者が負担します。
9. 主催：東京都・(公財)東京都スポーツ協会・NPO法人羽村市スポーツ協会
10. 主管：羽村市陸上競技クラブ
11. 問合せ先：羽村市陸上競技クラブ 泉 修

電話042-554-2763（18:00～20:00）

HPアドレス：<http://run.life.coocan.jp/hamura-tf.html>