

## はむら桜つつみジュニア駅伝教室開催要項

1. 期日：令和元年7月27日(土)、8月3日(土)、10日(土)、17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・・・話ができ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→リラクセ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)東京都体育協会・NPO法人羽村市体育協会
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>