

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>