

2023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：2024年2月10日（土）

誰でも参加できます！！

時間：12:30～13:00 受付

初めて陸上競技をやる人も大歓迎♪

13:00～16:00 頃まで活動

会場：北区立 飛鳥中学校 校庭・体育館

（北区西ヶ原3丁目5-12）

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・ジャバリックボール・ハードルの予定）

指導者：小南拓人選手（東京2020オリンピック やり投げ出場）を始め、

現役選手など（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/djVpvBnvYXPECGQMA>



※ 東京陸上競技協会 HP からもお申し込みができます。



◎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。

ハッシュタグ #ハッシュタグ