

# 2017

## 特別開催!

## 参加費無料

# 陸上クリニック

第1回 5月17日(水)

(小学校4~6年生対象)

第2回 6月28日(水)

第3回 10月11日(水)

### 16:00~17:00

武蔵野東中学校 運動場にて開催  
(雨天時:体育館)

運動会で速く走りたい人、リレー選手を目指している人、速く走るコツをアドバースします。4、5年生は今から準備しておけば、来年の運動会で活躍するチャンスが広がります。

### 第1~3回 絶対速く走れるトレーニング

- ・腕の振り方、重心移動を意識して、自然にスピードがのるトレーニング。
- ・前半で勝負するスタートテクニック。スムーズで失敗しないバトンパス
- ・学校や家庭でも継続的にできる練習方法を伝授。
- ・最後は50m走、タイムトライアルと学年別決勝戦も行います。

### コーチ紹介

- ・本校教諭、陸上競技部顧問、小学生陸上クラブ、武蔵野東ACコーチを兼任
- ・本校陸上競技部の指導において、東京都の中学生新記録樹立を7種目で達成。毎年、関東および全国大会出場に導いています。
- ・運動会に向けて、速く走る練習方法で、日本テレビ(ZIP)に出演。

### ★武蔵野東中学校 陸上部 5年間活動実績

- ・全国中学校陸上競技選手権大会 3種目入賞
  - ・関東中学校陸上競技選手権大会 12年連続入賞
  - ・東京都中学校総合体育大会女子総合優勝3回
  - ・ジュニアオリンピック3種目入賞
- ※東京都小学生陸上大会において多数入賞、5年連続東京都代表として全国大会に出場



学校法人 武蔵野東学園

## 武蔵野東中学校

所在地 〒184-0003 小金井市緑町2-6-4

TEL 042-384-4311

FAX 042-384-8451

E-mail chugaku@musashino-higashi.org

http://www.musashino-higashi.org/chugaku

中央線東小金井駅下車北口 徒歩7分

\*個人情報は個人情報保護法に則り、適切に取り扱います。



## ■申し込みについて

＜対象児童＞

小学校4～6年生



＜申し込み方法＞

ホームページの専用フォームからお申し込みください。

第1回 受付開始	5月 1日(月) 10:00～	締切	5月12日(金) 16:00
第2回 受付開始	6月12日(月) 10:00～	締切	6月23日(金) 16:00
第3回 受付開始	9月25日(月) 10:00～	締切	10月 6日(金) 16:00

## ■クリニックの実施について

- ・開催当日は15時30分から受付を開始します。校舎通用門から入ってください。
- ・運動ができる服装(女子のスカート不可)と運動靴でお越しください。更衣室はありません。
- ・雨天時は体育館で行います。その際は室内用の履物と外靴を入れる袋を持参してください。
- ・貴重品は各自の管理となります。
- ・必要に応じて、水分補給用の飲み物を持参してください。
- ・クリニックの見学を希望される保護者の方は、運動場でご見学ください。
- ・指導以外における事故、怪我については各自の責任となります。
- ・指導者による指導や注意を受け入れられない場合には、参加をお断りすることがあります。

## ■注意事項

- ・駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。
- ・自転車で来校する場合は、指定の臨時駐輪場に停めてください。管理は個人の責任となります。
- ・学校の近隣は住宅地です。送迎のための学校付近の道路への駐停車や、特に学校前の道路での乗り降りも絶対になさらないようにお願いします。車での送迎が必要な場合は、近隣のコインパーキングに停めて、徒歩にておいでください。
- ・終了後の児童との待ち合わせは施設内をお願いします。学校前の道路や体育館付近で待ち合わせをしないようにしてください。