



陸上競技教室

～トップアスリートから学ぼう！チャレンジ陸上プロジェクト～

令和6年2月18日（日）

- ▶小学生の部（1～6年） 9：30～11：30【受付 9：00～】
- ▶中学生・高校生の部 13：00～15：00【受付 12：30～】
- ▶会場 島根県立浜山公園陸上競技場（出雲市大社町北荒木 1868-10）



昨年に続きヤマダホールディングス陸上競技部所属のトップアスリートによる、陸上競技教室を開催します！
トレーニングの方法や身体の使い方などを楽しく学ぼう！ 当日の指導者は一流選手がやってくる！！

投てき 鳥取県出身	400mH 岡山県出身	投てき 愛媛県出身
 柏村 亮太 選手 ハンマー投 72m92 2023 アジア選手権4位入賞 2022 日本選手権優勝 2016・2017 日本選手権2連覇	 安部 孝駿 さん 400mハードル 48秒68 2021 東京オリンピック日本代表 2019 世界選手権準決勝進出 2019 日本選手権	 森 秀 さん やり投 76m58 2016 日本学生対校2位 2015 日本選手権6位 2014 世界ジュニア8位

小学生の部 9：30～11：30 参加費無料！

3つのグループに分かれて、約30分ずつローテーションし、全ての選手と交流しながら、初心者でもできるいろいろな運動をします。陸上競技は全てのスポーツの基礎となります。 **※先着100名**

中・高校生の部 13：00～15：00 参加費500円

パートごとに分かれて専門種目の指導やアドバイスを受けます。一流選手が行っている最新のトレーニング方法などを学ぶことができます！※投擲は本格的なウェイトトレーニング方法などの実技指導が中心になります。 **※先着各30名**

- ▶**申込方法**：申込用紙をご記入いただき、FAX・郵送・浜山公園事務所窓口にてお申込みください。QRコードからのネット申込みもご利用ください。
- ▶**募集期間**：令和6年1月15日（月）～令和6年2月13日（火）※先着順になります。
- ▶**注意事項**：新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします。
発熱などの風邪症状が疑われる場合は参加をご遠慮ください。



お申込み QR コード

浜山公園陸上競技教室

～トップアスリートから学ぼう！チャレンジ陸上プロジェクト～

開催要項

- ▶日時 令和6年2月18日(日曜日)
- ①小学生の部 9:30～11:30(受付時間 9:00～9:20)
- ②中学生・高校生の部 13:00～15:00(受付時間 12:30～12:50)
- ▶会場 島根県立浜山公園 陸上競技場 (〒699-0722 島根県出雲市大社町北荒木 1868-10 TEL (0853) 53-4533)
- ※受付場所 陸上競技場正面玄関ホール、※教室会場 陸上競技場 (会場は当日ご案内します)
- ▶募集対象 ①陸上競技を問わずスポーツに取り組んでいる島根県内の小学生
- ②より上のレベルを目指す練習を学びたい島根県内の中学生・高校生の陸上部員及びその指導者
- 小学生 1年生～6年生 100名(先着)
- 中学生・高校生 A)ハードル、B)投てき(全種目対象) 各30名(先着)(男女不問)
- ▶内容 ①低学年、中学年、高学年に分かれて、トップ選手の指導によりスポーツの楽しさや、基本的な技術を学びます。
- 全員がローテーション形式で全ての選手から指導を受けます。どなたでも安心してご参加いただけます！
- ②各パートに分かれて、トップ選手から技術指導などを受けることができます。
- 投てきについては、全ての投てき種目に共通するウェイトトレーニングの指導を中心に実施する予定です。
- ▶参加料 ①小学生の部：無料 ②中学生・高校生の部：500円(1人)※当日受付にてお支払ください。
- ▶募集期間 令和6年1月15日(月)～令和6年2月13日(火)※先着：定員に達し次第締め切らせていただきます。
- ▶その他 当日は運動ができる服装、運動靴、飲物、タオル等各自必要なものをご準備ください。
- 参加当日の怪我等につきましては、保険の範囲内で対応させていただきますが、その他は自己責任のもとご参加ください。※大雪等の悪天候により開催を中止する場合があります。中止の連絡については浜山公園HP(当日8:00までに掲載)をご覧ください。直接お電話でお問い合わせください。(HP掲載は中止の場合に限ります。)
- ▶注意事項 新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします。発熱などの風邪症状やご家族や身近な知り合いに感染が疑われる方がいる場合は参加をご遠慮ください。

お申込み方法

必要事項をご記入いただき、FAX・郵送・浜山公園事務所受付窓口にて、お申込みください。インターネットでお申込みの方は、浜山公園ホームページ(QRコード)よりお申込みください。お申込みは先着のため、定員になり次第、締め切らせていただきます。(※中学生・高校生の部は種目ごとの定員となっています。)参加については、ご参加いただけない場合のみご連絡いたします。

ふりがな				男 ・ 女	
参加者氏名					
住所	〒			学校名	
TEL		生年月日	H 年 月 日	____年生 ____歳	
※中学生・高校生の方のみ 参加希望種目に ○をつけてください			ハードル / 投てき		

【個人情報について】記載いただいた個人情報は、本教室の連絡及び当法人が行うイベント等のお知らせのみに使用し、その他の使用はいたしません。

【FAX 0853-53-4556】

お申込み・お問い合わせ先

特定非営利活動法人 出雲スポーツ振興21 浜山公園グループ(担当:北野・周藤)

〒699-0722 出雲市大社町北荒木 1868-10 TEL(0853)53-4533



お申込み QR コード