



武蔵村山市スポーツ都市宣言記念事業

いきいきわくわく陸上教室

50m走のタイムがどんどん縮むよ!!

「走る」「投げる」陸上教室

開催日:10月1日(日)

時 間:午後0時50分から午後4時00分まで(正午開場)

場 所:総合運動公園運動場(第2)

※雨天時は、総合体育館第一体育室

対 象:市民(市内在住・在学・在勤)

申 込:9月5日(火)から市役所第2庁舎スポーツ振興課窓口

又は電話で、申込順に受付(先着順)

定 員:120人

内 容:① 走る「足が速くなる走り方教室」 講師 井原 直樹 氏

② 投げる「ジャベリックボール投げ教室」 講師 宮内 優 氏

持 ち 物:外履きシューズ ※雨天時は、体育館シューズ

お問合せ:スポーツ振興課 🛱 042-565-1111 (内線654・655)



井原 直樹氏 (陸上競技元日本代表、指導者として五輪選手を指導)

1982年北海道生まれ。恵庭南高校時代には、インターハイや国体に出場。 中央大学進学後に、アジアジュニア陸上競技選手権大会 4×400mリレーで優勝。 現在は国際陸上競技連盟公認指導者資格 Level 1 を取得し、子供から大人まで幅広い世代 への指導を行い、50m走で8秒台だった児童を6秒台にまで縮めた指導実績がある。



宮内 優氏(2009年日本選手権第3位、バンクーバーオリンピック出場)

1984年北海道生まれ。高校3年生でのインターハイでは円盤投げで3位。

社会人になってからの 2009 年日本陸上競技選手権大会において円盤投げで3 位、2009 年円盤投げ日本ランキング5 位。

陸上教室講師として、子供から大人まで幅広い世代への指導実績がある。

