

ボールが遠くに投げれるようになる！



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！！



「走る」「投げる」陸上教室

- 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 総合体育館第一体育室他
- 対 象：市民（市内在住・在勤・在学）
- 内 容：① 走る「足が速くなる走り方教室」
② 投げる「ジャベリックボール投げ教室」
- 定 員：100名程度（申込先着順）

10月3日（日）
開 催 ！ ！



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。

- 申し込み 9月15日（水）から市役所第2庁舎スポーツ振興課窓口又は電話
でお申込みください。（申込み先着）
参加される方は、体育館シューズ・外履きシューズを持参ください。
- お問合せ スポーツ振興課 ☎042-565-1111（内線655）まで

