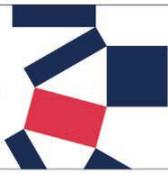


公認プログラム



Sports for All 陸上

「走る」って、
きつともっと
楽しいこと。



キミがまだ知らない、走ることの「ホントの楽しさ」を見つけに行こう！

入場無料

1/26 日
10:00~12:30

武蔵野陸上競技場

(雨天時:武蔵野総合体育館メインアリーナ)

※陸上競技場は、ヒールのある靴(ブーツも含む)では入場できません。
※雨天時には室内履きをご持参ください。

所在地

武蔵野市吉祥寺北町5-11-20

※車での来場はお控ください。

内容

ジュニアかけっこ教室/ランニング講座
ブラインドマラソン体験/スポーツ義足体験/車椅子レーサー体験 ほか

ふじみつ けんじ

ゲスト: 藤光謙司

リオオリンピック出場、
ロンドン世界陸上銅メダリスト

200m日本歴代3位・300m日本記録保持者 32秒21

主な
代表歴

オリンピック('16リオ)

世界選手権('17ロンドン、'15北京、'13モスクワ、'09ベルリン)

アジア大会('14仁川、'10広州)・世界リレー('19日本)

なべしま りな

ゲスト: 鍋島莉奈

日本選手権2017、2018年

5000m優勝、

2009年10000m優勝

主な
代表歴

世界選手権('17ロンドン)

アジア大会('18ジャカルタ)

所属/日本郵政グループ女子陸上部

提供:日本郵政(株)



10:00-11:30

事前
申込制

ジュニアかけっこ教室

定員/40名 対象/小学生

かけっこで最も大切なスタートダッシュから、正しい腕や足の動かし方まで、
体育大学の現役のプロコーチが分かりやすくていねいに指導します。

今よりも
もっと早く走るためのコツを
教えてもらおう!

事前
申込制

亜細亜大学 陸上競技部によるランニング講座

定員/40名 対象/中学生以上

実践的なウォーミングアップやトレーニング、フォームの指導の後、
レベルに応じて選手が先導する時間走に挑戦します。

より効果的な走りを
目指す方へ向けた
実践的なアドバイス

10:00-12:00

当日
受付

障がい者スポーツ体験



ブラインドマラソン

対象/どなたでも
指導/日本ブラインドマラソン協会

アイマスクをつけて走ると、どんな世界だろう?
伴走体験もできるよ!

スポーツ義足

対象/どなたでも

競技用義足を付けてみよう
どんな感じかな?



車椅子レーサー

対象/どなたでも

競技用の車椅子って
どうやって乗るのかな?
実際に乗ってみよう!



スタンプラリーを実施

スタンプ1つ以上で、
「お楽しみ抽選会」に参加できます!



12:00-12:25 ゲストトーク

速く走るコツを教わったりできる!簡単な実演があるかも。

12:25-12:30 お楽しみ抽選会

ステキな賞品が当たります!スタンプラリーのカードで応募してね。

ジュニアかけっこ教室/亜細亜大学陸上競技部によるランニング講座 事前申込方法

- ジュニアかけっこ教室 募集期間:12月15日~28日/対象:小学生/定員:40名
- 亜細亜大学陸上競技部によるランニング講座 募集期間:12月15日~28日/対象:中学生以上/定員:40名
- お申込み方法:武蔵野総合体育館1F窓口、ハガキ、FAXでのお申込みは、「ジュニアかけっこ」「亜細亜大学陸上競技部によるランニング講座」のいずれか、住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、生年月日、電話番号、市外在住で武蔵野市内に在学・在勤の方は学校名・勤務先も明記してご提出ください。インターネットでのお申込みは(公財)武蔵野生涯学習振興事業団のHPからお入りください(登録が必要)。
- お申込み切:12月28日(土)到着分有効。※それぞれ定員を超えた場合は抽選となります。
- お問合せ・お申込み先:(公財)武蔵野生涯学習振興事業団 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20
TEL. 0422-56-2200 FAX. 0422-51-5493 <http://www.musashino.or.jp/>

(イベントのご来場の際して、
以下の注意事項をあらかじめ
ご了承ください。)

- 主催者によるスポーツ傷害保険に加入しますが、スポーツ体験中の傷病や紛失、その他事故による処置は、応急処置を除いて一切の責任を負いません。●イベント会場において撮影した映像、写真などは、主催者などがホームページ、広報誌などで使用する場合がございます。また新聞、テレビ、雑誌、インターネットによるカメラ撮影が入ります。●内容が変更、中止になる場合がございます。