

件名：ヤマダ電機女子陸上部によるトップアスリート 講習会の開催について

1. 開催目的 渋川市では、国内トップレベルで活躍するアスリートを招き、選手に直接指導をしてもらうことで、子どもたちにスポーツの楽しさや素晴らしさ、夢と感動を与えるため、平成26年度よりトップアスリートによる講習会を開催しています。
 今回は、ヤマダ電機女子陸上部の監督・選手を招き、渋川市内のスポーツ少年団員及び中学生を対象とした陸上競技の実技講習会を行います。トップアスリートの技術を間近で目にする事で、ケガをしない走り方を学ぶとともに新たな気づきを生み、競技力の向上及びジュニア選手の育成を目指すことを目的としています。
2. 開催日時 平成29年3月30日（木）午前9時から午前11時まで
3. 開催場所 渋川市赤城総合運動自然公園スポーツセンター及び陸上競技場
 （渋川市赤城町北上野444）
4. 実施内容 ヤマダ電機女子陸上部監督・選手による陸上競技の実技講習
5. 参加人数 （1）渋川市スポーツ少年団員 18名
 （2）渋川市内中学校陸上部員 85名
6. その他 詳細は、別紙開催要項及びスケジュールに記載のとおりです。

平成28年度渋川市トップアスリートによる講習会開催要項

【趣 旨】国内トップレベルで活躍するアスリートを招き、選手に直接指導をしてもらうことで、子どもたちにスポーツの楽しさや素晴らしさ、夢と感動を与える。また、トップアスリートの技術を間近で目にするすることで、ケガをしない走り方を学ぶとともに新たな気づきを生み、競技力の向上及びジュニア選手の育成を目指すことを目的とする。

【主 催】渋川市

【開催日時】平成29年3月30日（木） 午前9時から午前11時まで

【会 場】渋川市赤城総合自然運動公園スポーツセンター（体育館）
同上 陸上競技場（400mクレートラック）

【事業内容】ヤマダ電機女子陸上部選手による陸上競技の講習

- 中学生向けのトレーニング方法
- ランニング以外のトレーニングメニュー
- 大会前のコンディションの整え方
- 食事の取り方・栄養面の心がけ
- 正しいランニングフォームの作り方
- 普段練習で走るスピードの実演（中学生も一緒に走る） など

【講 師】ヤマダ電機女子陸上部選手

【参加対象】（1）渋川市内中学校の陸上部または駅伝部に所属する生徒
※希望があれば、上記以外の生徒の参加も可能です。
（2）スポーツ少年団に所属する団員

【参加人数】80名（予定）

【申込方法】各中学校または少年団を通じて、渋川市企画部スポーツ課へ申し込む

【申込期間】平成29年3月1日（水）～3月21日（火）

【そ の 他】持ち物：屋内用・屋外用シューズ、タオル、飲み物、運動できる服装

平成28年度渋川市トップアスリートによる講習会 スケジュール

時間	内容
8:30	受付（赤城スポーツセンター）
9:00	開会・講師紹介
9:05	ヤマダ電機女子陸上部選手による講習 ○主に体育館内で行える内容
9:45	休憩（会場移動）
10:00	○主に陸上競技場(トラック)で行える内容
11:00	閉会