

小学5・6年生候補選手を対象にランニング・クリニックが開催されます。  
 御殿場市からは3名まで参加できます。  
 受講を希望される方は、スポーツ協会までお電話（0550-80-5566）で  
 又は直接お申込みください。（10/7(木)締切り）  
 ※**先着順**となりますのでご了承ください。



## しずおか市町対抗駅伝

# ランニング・クリニック 天城会場

日 時 2021年10月17日（日）10：00～12：00（雨天決行）  
 （受付 9：30～）

会 場 天城ドーム （伊豆市上船原1120-1）

講 師 第一生命女子陸上部OG 二宮 美幸 氏

参加費 無料

持ち物 ・問診票・水筒・ランニングシューズ  
 ※更衣室（男女別）は利用できます。

### ■ ランニング・クリニックの目的

駅伝出場を目指す小学校5・6年生の児童が、長距離専門の指導者にそれぞれの走りを見てもらい、長所を伸ばし短所を知り、今後の練習に生かし、自分のタイムを更新できることを目指します。また、個々に正しい練習を収穫し、故障せず、引き続き陸上競技を楽しんでいくことを目的としています。

### ■ クリニックのスケジュール

開始時間	実施時間	プログラム	概 要	備 考
9:30	30	受付	選手の出欠を確認 問診票提出	主催者 消毒、検温、マスクの励行
10:00	5	開始挨拶	主催者より	
10:05	5	講師挨拶	二宮美幸氏より挨拶	
10:10	5	注意	体調、シューズ、服装などのチェック	指導は講師に一任
10:15	5	ストレッチ	けが防止、ランニングのためのストレッチ	
10:20	10	ランニング	ウォーミングアップを兼ね選手のレベルを確認	
10:30	40	走り方指導	班に分け走り、個々の長所短所を指導	
11:10	5	休憩	飲料補給	主催者が対応
11:15	20	走り方指導	選手は指導を受けたことを念頭に実走する	
11:35	5	ストレッチ	クールダウン、ストレッチ	
11:40	20	講評・質疑応答	講評、選手と質疑応答	二宮氏
12:00	5	閉会挨拶・終了	主催者より	

主催 静岡新聞社・静岡放送  
 静岡陸上競技協会

注) ①天候等で中止の場合は、当日朝7時までに市町担当者から電話で連絡があります。

②やむを得ず欠席される場合は、御殿場市スポーツ協会(0550-80-5566)まで必ずご連絡ください。