

# 体験・かけっこ教室

2022年8月7日（日）  
16:00～17:00（※）  
（受付 15:30～15:50  
15:50よりウオームアップ）

## PART2

会場

アディダスフットサルパーク  
たまプラーザ

講師

平山 慶一郎  
日刊スポーツかけっこ教室コーチ

参加条件

前回の体験教室を受けられた方  
あるいは、全くの初心者でない方

参加人数

小学3年以上対象  
定員10名（ご兄弟での参加も可能）

参加費

お一人様2000円

応募方法

応募締切：8月5日  
下記メールアドレスまで、参加者の  
1. お名前 2. 年齢 3. 連絡先 を記入し、  
お送りください。

[bobcatstrackteam@gmail.com](mailto:bobcatstrackteam@gmail.com)

テーマ ※内容は変更される可能性があります。

### ①姿勢（重心）のドリル

速く走る為には、正しい姿勢で体の重心が後ろに残らないようにする必要があります。  
ミニハードルを使ったドリルを紹介します。

### ②プライオメトリクス

ジャンプで脚力を強化する練習を紹介します。

### ③マーカー走（あるいはマイクロハードル）

マーカーを超えて走る練習を行います。



※熱中症が心配されるような天候の場合、フットサル場の判断で、中止になる可能性があります。



## 講師の紹介

- 日本スポーツ協会スポーツリーダー養成講座受講
- 2020年より日刊スポーツかけっこ教室コーチに就任
- 慶応義塾大学卒業
- 2003年～2017年までロスアンゼルス在住
- アメリカ高校連盟 陸上競技コーチング講座受講
- 神奈川マスターズ陸上連盟所属
- 慶応義塾体育会競走部勧誘スタッフ

高校・大学と慶応義塾体育会競走部に所属。

大学時代、理医薬系陸上では400mリレーで大会新記録を出し優勝。

全日本大学選手権のリレーに出場している。

LA在住時の2011年にマスターズ陸上を始める。

お問い合わせ先：[bobcatstrackteam@gmail.com](mailto:bobcatstrackteam@gmail.com)