

記者配布(発表)資料

発信年月日：平成30年8月17日

発信元	館長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-26-0904
仙崎公民館 (仙崎振興会)	神谷信好	係員 久村 亜沙美		FAX 0837-26-0909
件名	「陸上教室 in 仙崎」の開催について			

- 日時 平成30年9月2日(日) 9:30~12:00
- 場所 仙崎小学校グラウンド(雨天時は体育館)
- 目的 運動の中でも球技などとは違い、陸上なら特別な道具も不要で参加しやすいことと、地元仙崎出身でオリンピック経験者の油谷選手をはじめ、実業団選手と触れ合った子どもたちが高い目標を持ち、将来オリンピックや大学駅伝などの高い目標を持ってもらい、長門市からまた一流選手が誕生した際には長門市全体で応援し、それにより、地域が活気溢れるきっかけ作りとなることを目指す。
また、開催には「長門市市民のちから応援補助金」を活用している。
- 主催者 仙崎陸上教室実行委員会
共催 仙崎RCみすゞ・仙崎青年会・仙崎スポーツ振興会・仙崎公民館
- 内容 9:00 受付開始
9:30 開校式
9:35 陸上教室開始(途中質問コーナー有)
12:00 解散

仙崎陸上教室（H30.9.2）プログラム

開校式 9:30～

陸上教室 9:35～12:00

※ プログラムの内容は、当日やむを得ず変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください

○ウォーミングアップ（9:35～9:50）

グラウンド2周、体操、ストレッチ（1人で2人で）

○動き作り（9:50～10:20）

腕振り、腿上げ、引き付け、ケンケン、大股走、小股走、スキップ（手を叩きながら）、可動域を広げる動き、リズムよく動き作り、その他

ダッシュ（ノーマル、体育座り、うつ伏せ、腕を振らずに）

ドリル（ラダーを使った動き作り） ※ラダー用具、ハードルの有無確認

～ 休憩10分（水分補給をしっかりと）～

○体幹トレーニング（10:30～10:50）

青山学院大学体幹トレーニングを体験してみよう

通称青トレで、普段使わない筋肉を使って、肉体改善を目指せ

○ミニゲーム（10:50～11:10）

ねことねずみゲーム

ねことねずみチームに分かれ、ライン上に向かい合って立つ

リーダーが「ね、ね、ね、ねずみ！」と言ったら、ねずみチームがねこチームを追いかける

リーダーが「ね、ね、ね、ねこ！」と言ったら、ねこチームがねずみチームを追いかける

逃げる方のチームは、タッチされないように、ラインまで逃げる

～ 休憩10分（水分補給をしっかりと）～

○100m感覚走（11:20～11:40）

設定したタイム通りで走れるか？

20秒、30秒設定で、時計を見ずに走り、ゴール後、タイムを伝える

20秒00、30秒00ちょうどで走った選手に、景品あるかも

○クールダウン（11:40～11:50）

グラウンドをゆっくり2周、体操

○質問コーナー（11:50～12:00）

《準備してほしいもの》

ラダー用具、ハードル、ストップウォッチ（5個程度）、ストレッチ用マット（あれば）

カラーコーン（10個）、ライン引き、マイク

陸上教室

in 仙崎

平成30年

9月2日(日)

時間 9:30～12:00
(受付開始は9:00から)

場所 仙崎小学校グラウンド
(雨天時は仙崎小学校体育館)



講師：油谷 繁 氏

主要大会生成績

2000年 びわ湖毎日マラソン / 7位
2000年 日本陸上選手権：5000m / 10位
2001年 びわ湖毎日マラソン / 3位
2001年 世界陸上エンドモント大会 / 5位
2002年 日本陸上選手権：10000m / 3位
2003年 東京国際マラソン / 2位
2003年 世界陸上パリ大会 / 5位
2004年 アテネオリンピック / 5位
2007年 福岡国際マラソン / 5位



講師：白濱 三徳 氏

主要大会生成績

2001年 都道府県駅伝 4区 区間賞
2003年 出雲駅伝 1区 区間賞
2003年 全日本大学駅伝 1区 2位
2003年 日本インカレ：5000m / 2位
2004年 ホクレンディスタンス競走：5000m / 3位
2008年 中国実業団：5000m / 4位
2007年 中国実業団：1500m / 3位
2008年 中国実業団：1500m / 3位
2009年 中国実業団：1500m / 3位

【申込方法】

- ・ 下記の参加申込書にて、8/3(金曜)登校日までに各担任の先生に提出してください。
- ・ 参加費は無料《当日のみ、スポーツ保険(開催者負担)に入ります》
- ・ 募集人数は50～100人程度《希望者多数の場合は申込の先着順となります》
- ・ 各自、飲み物、タオル等ご持参ください。
- ・ ジャージ等運動できる服装でお越しください。

【お問合せ】

- ・ 仙崎陸上教室実行委員会事務局(仙崎公民館) / TEL 0837-26-0904
/ FAX 0837-26-0909 (担当: 木下・柴田)

共催：仙崎 RC みすゞ・仙崎青年会・仙崎スポーツ振興会・仙崎公民館

※この教室は長門市市民のちから応援援助金より運営されています。

【陸上教室 in 仙崎】(平成30年9月2日開催) 参加申込書

ふりがな 参加者氏名		男・女	学 年	
保護者氏名		連絡先		

※申込まいただいた個人情報は、当イベントの目的以外には使用致しません