



元日本代表陸上選手が教える走り方教室

～ 運動会を思いきり走ろう！～



正しい走り方を
身につけたい

日頃から自分でできる
練習方法を知りたい

運動会で成果が見える
走りをして自信を深めたい

◎講師 森 拓朗 氏（元日本代表陸上選手）
IAAF（国際陸上競技連盟）準拠キッズアスレティックスインストラクター

◎趣 旨 走ることに自信がない、苦手という子どもたちにも、元日本代表陸上選手がていねいに正しい走り方を指導します。この機会にぜひ、走る楽しさを体感して運動会を思いきり走りましょう。

◎期日・会場

第1回	令和2年9月13日（日）	9：00～12：00	三浦学苑高校グラウンド （横須賀市衣笠栄町3-80）
第2回	令和2年9月20日（日）	9：00～12：00	横須賀市不入斗公園陸上競技場 （横須賀市不入斗町1-2）
第3回	令和2年9月27日（日）	9：00～12：00	横須賀市不入斗公園陸上競技場 （横須賀市不入斗町1-2）

- ※ 1回のみ参加、複数回の参加、グループでの参加いずれも可
- ※ 1～3回共通 8：30現地集合（小雨決行）
- ※ 第1回は駐車スペース台数若干

◎定 員 各回30名程度（応募多数の場合は抽選）

◎対 象 横須賀市及び近隣市町 小学校5年生～6年生

◎内 容 短距離走の走り方と練習法

◎参加料 無料（スポーツ保険含む）

◎主 催 一般財団法人シティサポートよこすか 共催：横須賀市 後援：横須賀市教育委員会

◎申込方法 別紙申込書でFAX、又はメールで下記事務局までお申込みください。
（一財）シティサポートよこすか トップアスリート指導セミナー事業事務局
電話：046-823-1915 / FAX：046-823-1720
e-mail：koueki@cs-yokosuka.com

※申込み締切 令和2年8月31日（月）17時00分

※複数名（友達等）での申し込みも可能です。詳しくは申込書をご覧ください。

※参加時は、必ず保護者同伴（又は保護者代理人）でお願い致します。

◎講師プロフィール

【氏 名】 森 拓朗

(元日本代表陸上選手)



【経 歴】

- 横須賀市立岩戸小学校 (横須賀市小学生児童陸上記録大会 5年走り幅跳び 優勝)
- 横須賀市立岩戸中学校 (陸上棒高跳びを始める)
(全日本中学陸上選手権大会2位)
- 成田高等学校 (インターハイ棒高跳び2位、4×100mリレー2位、団体優勝)
(国体 優勝)
(日本ジュニア 優勝)
- 日本大学 (日本陸上競技選手権 2位)
(世界ジュニア出場)
- 社会人 (2005東アジア大会 金メダリスト)

2012～2014「アスリートと学ぶ環境教育」

※ (一社)環境アスリート協会のランニング担当として
元プロ野球選手・元サッカー日本代表選手等々と全国の小学校で指導

◎アシスタントコーチ

三橋政義 J A A F (日本陸上競技連盟) 公認コーチ

風見節子 横浜マラソン フルマラソン 2018～2019優勝 連覇中

よこすかシーサイドマラソン 女子ハーフ2012～2019優勝 8連覇中

◎スタッフ

大場智和 (全国中学校陸上神奈川県選手団 元監督)

鈴木 譲 (神奈川県中学校陸上学校対抗優勝 元顧問)

新型コロナウイルスへの対応について

- 参加者皆様の安全確保を最優先に実施いたします。
- 当日の体調確認において、以下の事項に該当する場合は、皆様の安全を確保する観点から参加をお断りします。
 - ・体調がよくない場合(発熱、せき、喉の痛みなどの症状がある場合)
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察機関を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- ソーシャルディスタンスを確保する観点から、参加者の同伴者はご家族または保護者のみとさせていただきます。
- マスクの持参をお願いします。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いします(受付等には手指消毒剤を用意します)。
- 感染拡大状況によっては、急遽プログラムを変更・中止させていただく場合があります。