

令和7年度

東京女子体育大学・東京女子体育短期大学

定期レッスン

陸上競技

全3回開講!

本学教員による本格的な指導を受けよう!

大好評の定期レッスンを本年度も開催します。

第1回

走&跳

10/11 (土)
15:30~17:00

より速く、高く跳ぶ!

スプリント・ジャンプの基本動作

Program
プログラム

- ▶ スタートの技術 (スタンディングスタート・クラウンチングスタート)
- ▶ ジャンプ運動 (トランポリン・ミニハードルジャンプ)
- ▶ 走り高跳び (はさみ跳び)

講師: 櫻田 淳也 教授 (陸上競技部部長/短距離コーチ)
志賀 充 教授 (陸上競技部監督/跳躍・混成コーチ)

第2回

跳&投

11/8 (土)
15:00~16:30

持久力を高める! 遠くへ跳ぶ、投げる!

ミドルディスタンス・ジャンプ・スローイングの基本

Program
プログラム

- ▶ 有酸素トレーニング (各自のペースで持久力を高める)
- ▶ 走り幅跳び (立ち幅跳び・かがみ跳び)
- ▶ ボール投げ (様々なボールを投げる)

講師: 佐々木 大志 教授 (陸上競技部 投てきコーチ)
丸尾 祐矢 准教授 (陸上競技部 長距離コーチ)

第3回

記録会

11/15 (土)
14:30~16:30

自分の記録を知ろう!

陸上競技のまとめ・ハードルとチャレンジ計測

Program
プログラム

- ▶ 公式計測 (低学年50m、高学年100m)
- ▶ ハードル (フレキハードルを利用したフォームづくり)
- ▶ チャレンジ計測 (走り幅跳び、走り高跳び、ボール投げ)
- ▶ 記録証の授与

申し込みは

8/20 (水) から

場所 大学陸上競技場 (雨天時: 第1体育館)

募集 ▶ 中学年クラス (小3~小4) 20名
▶ 高学年クラス (小5~小6) 20名

受講料 5,600円/1名 (全3回合計※、保険料含む)

※第1回から第3回までのセット講座になります。

大学ホームページの申し込みフォームよりお申込み可能

お問合せ先
お申込み

東京女子体育大学 東京女子体育短期大学 地域交流センター
TEL 042-505-7336 (係直通) / HP <https://www.twcpe.ac.jp/activity/>

検索 東京女子体育大学 地域交流事業 定期レッスン

※お申込みは大学HPまたは右のQRコードよりお願いします。

