

ONE TOKYO COLLABORATION EVENT

埼玉県在住の方限定！

①10:00~②11:10~

速く走るためのコツを習得する

キッズかけっこ & 陸上教室

8:00~12:30

好きな時間にスタート!

真夏の タイムトライアル 5000m

2021年9月4日(土) 上尾運動公園陸上競技場

イベント名	ONE TOKYO COLLABORATION EVENT 速く走るためのコツを習得するキッズかけっこ&陸上教室 presented by 埼玉陸上競技協会
概要	ジュニアオリンピック、インターハイ、国体出場経験を持ち、実業団エリートランナーとしてトラックからマラソンまで幅広く活躍した、現在は保育士免許を取得し子どもたちに走る楽しさを伝える活動をする会沢実乃里さんを講師に迎え、運動神経を目覚めさせるドリル、速く走るためのカラダの使い方のトレーニングなど実践・習得を目指しましょう！ お友達より速く、運動会で1等賞をとるためには、走り方のコツがあります！！ コツを習得するだけで、走りは見違えます！！ 第1部は5歳～小学3年生対象、第2部は小学4年～6年生対象の年齢別のプログラムです。
開催日時	2021年9月4日(土) ■第1部：【対象 5歳～小学3年生】 受付：09:30～09:55 開始：10:00 終了：10:50(予定) ■第2部：【対象 小学4年～6年生】 受付：10:30～11:05 開始：11:10 終了：12:00(予定) ※第1部、第2部で対象年齢が異なりますので、ご確認の上お申し込みください。
主催	一般財団法人埼玉陸上競技協会
協力	一般財団法人東京マラソン財団
開催場所	上尾運動公園陸上競技場 ※当日は、ONE TOKYO イベント参加者のみの貸切利用になります。

<p>内容</p>	<p>■第1部：5歳～小学3年生 対象</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらい：運動会やレースで1番になるトレーニングを実践する ・内容：股関節の可動域と柔軟性を高める。スタートダッシュを上手く走るコツを取得し、運動会やレースで1番になる <ul style="list-style-type: none"> >ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> →走る前の準備体操をしっかり行いましょう！ >動きづくり <ul style="list-style-type: none"> →肩甲骨、肩回し、腕振りの動きで、自分のカラダをイメージ通り動かせるようにしましょう！ >変形ダッシュ <ul style="list-style-type: none"> →素早い反応（反射神経）、素早い重心移動を培い、スタートダッシュが磨きましよう！ >50m 走 <ul style="list-style-type: none"> →最後に実乃里先生が1人ずつタイム測定を行います！ 学んだことを復習しながら、自分の力を発揮しましょう！ <p>※保護者の皆様へ</p> <p>レッスンの間、お子様の走りに関するお悩みをご記入いただくアンケートを取らせていただきます。 スタートが苦手など、お悩みをお聞かせください。</p> <p>■第2部：小学4年～6年生 対象</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらい：運動会やレースで1番になるトレーニングを実践する ・内容：股関節の可動域と柔軟性を高める。スタートダッシュを上手く走るコツを取得し、運動会やレースで1番になる <ul style="list-style-type: none"> >ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> →走る前の準備体操をしっかり行いましょう！ >動きづくり <ul style="list-style-type: none"> →肩甲骨、肩回し、腕振りの動きで、自分のカラダをイメージ通り動かせるようにしましょう！ >変形ダッシュ <ul style="list-style-type: none"> →素早い反応（反射神経）、素早い重心移動を培い、スタートダッシュが磨きましよう！ >100m 走 <ul style="list-style-type: none"> →最後に実乃里先生が1人ずつタイム測定を行います！ 学んだことを復習しながら、自分の力を発揮しましょう！ <p>※保護者の皆様へ</p> <p>レッスンの間、お子様の走りに関するお悩みをご記入いただくアンケートを取らせていただきます。 スタートが苦手など、お悩みをお聞かせください。</p> <p>※天候など諸事情により、当日内容は変更する場合がございます。</p> <p>※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。</p> <p>※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。</p> <p>※感染症対策として、シャワー・更衣室の入場制限を行う場合がございます。予めご理解ご了承のほど何卒よろしくお願い致します。</p>
<p>対象</p>	<p>埼玉県在住の方</p> <p>第1部：5歳～小学3年生</p> <p>第2部：小学4年～6年生</p>

<p>★重要★ 参加にあたって</p>	<p>新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、参加者の皆様には下記ご協力をお願いいたします。</p> <p>①イベント 1 週間前からの健康状態の確認 チェックシートはこちら (提出不要)</p> <p>②宣誓書の提出 ※イベント当日受付時に要提出 ダウンロードはこちら</p> <p>③イベント終了後 2 週間の健康状態の確認 チェックシートはこちら (提出不要)</p>
<p>コーチ</p>	<p>会沢 実乃里 (旧姓 : 井上 実乃里)</p>  <p>■プロフィール 1993 年生 島根県出身 小学生時代から陸上をはじめ、中学ではジュニアオリンピック 3000m 10 位。 高校では 800m でインターハイ 5 位、国体では 1500m で 5 位となる。 高校卒業とともに、故・小出監督率いるユニバーサルエンターテインメントアスリートクラブで 4 年、コモディイイダで 1 年の計 5 年の実業団生活を送り、800～マラソンまでマルチにこなした。 その後、保育士資格をとるため大学へ進学。 この春資格を取得し、4 月から子供たちに楽しいランニングを教える活動を開始。</p> <p>■資格</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育士免許 ・幼稚園教諭一種免許
<p>定員</p>	<p>第 1 部 : 20 名 第 2 部 : 20 名 ※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了とさせていただきます。</p>
<p>参加費</p>	<p>1,500 円 (税込) / 各回 ※陸上競技場内の更衣室、シャワーはご利用いただけます。 ※今後の感染症拡大の状況によっては中止とさせて頂く可能性がございます。中止となった場合は、参加費はご返金いたします。 ※ONE TOKYO 会員 1 名 (代表者) につき、お子様 2 名のエントリーが可能です。 ※3 名以上の場合は ONE TOKYO 事務局 (03-6635-5349) までご連絡ください。</p>
<p>申込方法</p>	<p>・ONE TOKYO 会員の方 : ONE TOKYO サイト ・非会員の方 : 東京マラソン財団エントリーサイト Run Entry こちら</p>
<p>申込期間</p>	<p>2021 年 7 月 21 日 (水) 17 : 00 ~ 8 月 29 日 (日) 23 : 59 ※先着入金順となりますので、定員に達し次第終了とさせていただきます。</p>