

2021

埼玉陸上競技協会 ウェルネス陸上



イベント年間スケジュール

04.10

(土)

ランニング教室

中上級者対象

04.28

(水)

ランニング教室

全レベル対象

05.02

(日)

ランニング & かけっこ教室

タイムトライアル

全レベル対象

06.05

(土)

ランニング教室

タイムトライアル

全レベル対象

06.23

(水)

ランニング教室

中上級者対象

07.03

(土)

上尾リレーマラソン

フェスタ

全レベル対象

09.04

(土)

ランニング & かけっこ教室

タイムトライアル

全レベル対象

10.02

(土)

ランニング教室

タイムトライアル

全レベル対象

10.27

(水)

ランニング教室

全レベル対象

11.06

(土)

ランニング教室

タイムトライアル

全レベル対象

12.04

(土)

タイムトライアル

全レベル対象

2022
01.08

(土)

タイムトライアル

全レベル対象

2022
02.05

(土)

タイムトライアル

全レベル対象

2022
03.12

(土)

タイムトライアル

全レベル対象

会場

上尾運動公園陸上競技場

問合せ

一般財団法人埼玉陸上競技協会

TEL : 048-771-4248

※各イベントの詳細・申込は、埼玉陸協HPで随時発表いたします。

※状況によりイベントの内容が変更となる場合があります。

イベント内容の紹介 (2019年度・2020年度の例)

○ランニング教室①

前半 60 分講義 (2020 年度は密を避けるため実施せず)

サブ 3.5 実現のために必要な能力を養うトレーニング法

後半実技・・・スピードトレーニングを行う前に行う動き作りドリル

レペテーション 2000m×2本

○ランニング教室②

前半 90 分講義・マラソンで自己新を目指す市民ランナーのための[㊦]トレーニング

トレーニングの種類と効果、メニューの組み立て方、食事

セルフケア、補強トレーニング等

○ランニング&かけっこ教室

実技・・・速く走るための動き作り・ドリル・スタート練習

○タイムトライアル

実技・・・1500m・3000m・5000m等の測定

○上尾フェスタ

親子ラン、個人ラン、リレーマラソン等・・・親子・仲間・友人との交流を深め楽しく

走る・蓮田マラソンへの出走券や各種景品あり

講師の方の紹介 (2019年度・2020年度)

○大島めぐみさん・・・シドニーオリンピック5000m日本代表

アテネオリンピック10000m日本代表

○園原健弘さん・・・バルセロナオリンピック50km競歩日本代表

○田子 雅さん・・・400mHインターハイ優勝・国体優勝・全日本インカレ優勝

○s a h oさん・・・ランニングアドバイザー800mインターハイ優勝

○深山文夫さん・・・ユニバーサルエンターテイメントクラブヘッドコーチ

鈴木博美選手・高橋尚子選手、新谷仁美選手などを指導

○遠藤佳生さん・・・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー

○川越 学さん・・・資生堂、エディオン等の監督を経て現在下門選手のマラソンコーチ

○下門美春さん・・・プロマラソンランナー

○福島和可菜さん・・・芸能人女性最速マラソンランナー

○コモディーイイダの選手によるペースメーカー