

平成30年12月吉日

陸上競技部顧問様

大阪中学校体育連盟陸上競技部
委員長 石田 卓也

「NTTドリームキッズふれあい陸上教室」のご案内

今年度も標記教室をNTT西日本陸上競技部主催で実施していただくことになりました。
ご存じの通り、実業団の長距離チームとして輝かしい結果を納められている陸上部が多忙な日程を調整して頂き、今年も大阪で標記教室を実施して頂けることになりました。
つきましては、別紙要項をご確認の上、参加いただきますようご案内申し上げます。
なお、教室の企画及び当日の運営につきましてはNTT西日本陸上競技部様をお願いしておりますが、内容によりお手伝いをお願いする場合がありますので、その際は協力頂きますようお願い致します。
また、申し込みは必ずEメールにて期日厳守でお願いします。

「NTTドリームキッズふれあい陸上教室」のご案内

NTT西日本の社会貢献施策として、NTT西日本シンボルチーム・個別認定選手によるふれあい教室を毎年実施しています。

今年度も、NTT西日本 大阪支店で開催致しますのでご案内致します。

記

1. 実施規模・参加対象者等

100名程度の中学生

[男子・・・3000m 9分55秒（1年1500m 4分50秒）まで]

[女子・・・1500m 5分15秒（1年 800m 2分35秒）まで]

2. 実施日

平成31年2月16日（土） 雨天決行

12時45分～ 受付

13時00分 開会式（17時頃 終了予定）

3. 実施場所

万博記念公園陸上競技場（吹田市）

最寄り駅：大阪モノレール「公園東口駅」下車 徒歩3分

4. 実施内容

走力別によるビルドアップ走等

5. 費用等

教室にかかる費用についてはNTT西日本が負担します。

（会場までの交通費、飲食費は参加者負担でお願いします）

6. 参加申し込み

大阪中体連HPから参加申込一覧をダウンロードし、必要事項を記入し、メールで申し込みをして下さい。

申し込みメールアドレス j207g@kumeda-j.kishiwada.ed.jp

平成31年1月22日（火） 17時

岸和田市立久米田中学校 吉井 敦 宛

問い合わせ 上記メールアドレスまたは072-445-0157

7. その他

NTT西日本シンボルチーム 陸上部の詳細

<http://www.ntt-west.co.jp/symbol/hp/rikujobu/index.html>

平成30年度NTT西日本陸上競技部
「ふれあい陸上教室」実施基本スケジュール

時間	基本項目	実施要項
12:45～13:00 (15分)	準備・受付	○開催支店・NTTアド対応
13:00～13:05 (5分)	開会式	○開会 ○主催者あいさつ
13:05～13:25 (20分)	駅伝チーム 編成	○駅伝のチーム編成(走行順位決め)(2名3チーム×8班) ○ゼッケンを渡す
13:25～13:35 (10分)	陸上教室説明	○実施内容説明 ○各自自己紹介
13:35～13:45 (10分)	走り方説明	○上半身のポイント ○下半身のポイント ○ランニングフォームについて ○補強運動
13:45～13:55 (10分)	準備体操	○体操(全員)
13:55～14:20 (25分)	ウォーミング アップ	○各グループに分かれてウォーミングアップ
14:20～14:50 (30分)	練習会実施	ビルドアップ(A・Bグループ:6000M/C・Dグループ:4000M) 設定タイム A【～1000M4分10秒/km(100秒/周)～2000M:4分00秒(96秒/周)～3000M3分50秒(92秒/周) ～4000M3分40秒/km(88秒/周)～5000M3分30秒/km(84秒/周)ラスト1000m3分20秒(80秒/周) トータル22分30秒】 B【～1000M4分20秒/km(104秒/周)～2000M:4分10秒(100秒/周)～3000M4分00秒(96秒/周) ～4000M3分50秒/km(92秒/周)～5000M3分40秒/km(88秒/周)ラスト1000m3分30秒(84秒/周) トータル23分30秒】 C【～2000M4分20秒/km(104秒/周)～4000M:4分00秒(96秒/周)ラスト1000m3分40秒/km(88秒/周) トータル20分20秒】 D【～2000M4分30秒/km(108秒/周)～4000M:4分10秒(100秒/周)ラスト1000m3分50秒/km(92秒/周) トータル21分10秒】 ※【走行レーン】Aグループ:1レーン/Bグループ:2レーン/C・Dグループ:5レーン
14:50～15:00 (10分)	休憩	
15:00～15:45 (45分)	駅伝実施	○1チーム5人編成 ○万博グラウンド外周:1周(約2km)×5人
15:45～15:55 (10分)	デモン ストレーション	○1000M ・A…2分50秒設定 ・B…3分10秒設定
15:55～16:10 (15分)	整理体操	○全員でクールダウン
16:10～16:40 (30分)	質問コーナー	○NTT西日本陸上競技部選手の講話 (以下室内で実施) ○参加選手からの質問等々
16:40～17:00 (20分)	閉会式	○優勝チーム、区間賞発表 ○参加賞贈呈 ○生徒代表者の御礼の言葉 ○閉会あいさつ ○記念撮影