

令和2年1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Eメール又はFAX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

令和2年3月7日（土） 小雨決行

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

豊中市 服部緑地陸上競技場、服部緑地公園

最寄り駅：北大阪急行南北線「緑地公園駅」下車 徒歩10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、必要事項を入力（又は記入）し、メールもしくはFAXで申し込みをして下さい。

申し込み メールアドレス [atsushy07@yahoo.co.jp](mailto:atsushy07@yahoo.co.jp)

FAX 072-445-0535

申込期日 令和2年2月7日（金） 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>

令和元年度 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)(4名1チーム or 5名1チーム) ○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4人もしくは5人編成 ○服部緑地陸上競技場発着周回コース:1周(約2km)×4人もしくは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 ○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