

# 基本的な運動である 「歩くこと・走ること」の 基礎について陸上競技のトップアスリートから 正しく楽しく学びましょう!

日時 : 2023年2月26日(日曜日)

10:00 ~ 11:45 (9:30 受付開始)

場所 : 上武大学伊勢崎キャンパス(伊勢崎市戸谷塚町 634-1)

内容 : 実技指導(1時間30分)

「ストレッチ」

「ウォーキングコース」または「ランニングコース」のどちらかを選択

## 【募集要項】

対象者 : 市内および近郊に在住の小学生4年生以上の方  
(子供から大人まで)

定員 : 50名(先着順にて定員になり次第締め切ります)

参加費 : 500円(保険代含む:当日集金)

その他 : 当日は運動のできる服装(トレーニングウェア・スニーカーなど)でご参加ください。  
雨天の場合は体育館にて実施するので、体育館用シューズを持参してください。  
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。  
更衣室やシャワー等をご用意できませんのでご了承ください。  
集合時はマスクの着用をお願いします。

## 【申込方法】

2023年2月15日(水)までに上武大学ホームページまたはFAXにてお申込み  
ください。定員になり次第締め切りとさせていただきます。



## 講師紹介

陸上競技部・駅伝部

監督 諏訪 利成



### ●経歴

平成7年 桐生工業高校卒業  
平成11年 東海大学卒業  
平成11年~平成23年  
日清食品陸上競技部で  
実業団選手として活躍  
平成24年~平成31年  
日清食品陸上競技部コーチ  
平成31年~令和4年  
日立物流陸上部コーチ  
令和4年5月~  
上武大学陸上競技部・駅伝部監督

### ●競技歴

平成13年 長野マラソン 2位  
平成15年 福岡国際マラソン 2位  
平成16年 アテネオリンピック マラソン 6位  
平成19年 大阪世界陸上マラソン 7位(団体戦金メダル)

陸上競技部

コーチ 原 翔太



### ●経歴

平成23年 高遠高校卒業  
平成27年 上武大学卒業  
平成29年 上武大学陸上競技部外部コーチ  
令和4年 上武大学陸上競技部コーチ  
●競技歴  
平成26年 日本陸上競技選手権大会 200m 優勝  
平成26年 アジア大会(韓国仁川) 日本代表  
200m 20秒33(日本歴代9位)  
100m 10秒31  
布施スプリント  
平成29年 100m 10秒13

主催 : 上武大学

共催 : 伊勢崎市教育委員会

後援 : 伊勢崎市・(一財)伊勢崎市スポーツ協会

■連絡・お問い合わせは裏面参照

# 参加申込書

○インターネットでのお申込み  
<http://www.jobu.ac.jp/>

○FAX でのお申込み  
下記にご記入の上、FAX で送信してください。

(ふりがな)				〒	—
参加者氏名			住所		
TEL/携帯					
緊急連絡先			E-mail		
性別	男	・	女		ウォーキングコース
生年月日	西暦 昭和 平成	年	月	日	希望の コース (どちらかに○)
年齢			歳		ランニングコース

注) 保険へ加入しますので、必ずご記入をお願いします。

## 【連絡・お問い合わせ先】

〒372-8588

群馬県伊勢崎市戸谷塚町 634-1  
上武大学伊勢崎キャンパス

公開講座 担当：総務課

TEL 0270-32-1011

FAX 0270-32-1126

E-mail soumu1@ic.jobu.ac.jp