

平成29年度スポーツ講習会 健康の為のウォーキング教室

東京オリンピック候補選手と一緒に歩きますか？

今回のスポーツ講習会は陸上競技「競歩」で、東京オリンピック候補選手の松本彩映選手を講師としてお招き致します。まず初めに皆さんに歩くことの楽しさを体験していただき、その中で日常生活の「歩く」という動作をいかに効率良く効果的にする、健康の為のウォーキング動作をポイントに講習会を開催いたします。また松本選手が普段トレーニング前に行う、肩甲骨・股関節のストレッチなども教えて頂きます。また講習会の最後には皆さんに「競歩」の簡単なルールを覚えて頂き、松本選手と一緒に競歩で歩いて頂く事も考えております。

今回の講習会は激しい運動ではございませんので、これからダイエットを始められる方、普段からウォーキングなどをされている方、運動不足でこれから運動を始められる方、競歩に興味のある方など、皆様からのたくさんのご応募お待ちしております。是非この機会に講習会にご参加ください。

・講師 ^{まつもと}松本 ^{さいえ}彩映 (陸上競技選手 種目 競歩)

1993年生まれ 24歳 北海道出身 国士館大学卒業

小学生の時に陸上競技に出逢い、高校生の時に「競歩」を始める。

国士館大学時代には全日本インカレ3位、世界ジュニア陸上競技選手権大会に出場をする。

現在、社会人では昨年行われた、全日本実業団陸上競技選手権大会で見事優勝を果たし、2020年東京オリンピック強化選手として今後の活躍に期待が集まっている、注目選手です！！



- *開催日 平成30年3月25日(日) ※受付は開始時間の30分前から行います。
1部 10時00分～11時30分 2部 14時00分～15時30分
- *会場 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 サッカー場 メインG
- *参加対象 講習の内容に興味がある方、中学生以上
- *持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、運動靴
- *定員 各30名程度(予定) ※応募多数の場合こちらで抽選をし抽選漏れの方のみ連絡致します
- *申込方法 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 HP 申込フォーム
又はスポーツの杜鈴鹿、各施設窓口で受け付け行います
- *申込期間 平成30年2月26日(月)から3月22日(木)まで
- *参加料 500円(保険代を含む)当日支払

お問い合わせ 三重交通G スポーツの杜鈴鹿 サッカーラグビー場
Tel 059-372-2511 Fax 059-372-8002 <http://www.garden.suzuka.mie.jp>