

# トヨタ自動車(株) ランニング教室のご案内

○開催目的 日本陸上界のトップチーム、トヨタ自動車陸上長距離部（田原工場）の協力を得て、本市陸上競技の競技力向上、普及と発展のため、ランニング教室を開催します。

○開催日時 2023年3月18日（土）雨天中止（少雨の場合も含む）

○開催時間 8:15～11:45 終了予定

- ◆8:15～8:45 集合・受付
- ◆8:45～11:45 ランニング教室（内容は裏面）

○開催会場 白谷海浜公園陸上競技場

○教室講師 トヨタ自動車陸上長距離部（監督・コーチ・選手・マネージャー）  
※国内合宿などの都合上、講師は当日決定します。

○参加対象 (1)小学生  
(2)中学生及び高校生の陸上部所属部員など

○保険料 200円（傷害保険料）  
※個人でレクリエーション保険等に加入された方は除きます。例えば陸上教室や陸上クラブ、中・高校陸上部所属などです。

○応募方法 **3月14日（火）までに裏面の参加申込書を田原文化会館内社<sup>○</sup>-ツ協会事務局に提出又は田原市陸上競技協会ホームページよりエントリーしてください。（お願い）参加料は、教室当日の受付**でお支払いをお願いします。

○注意事項 (1)傷害保険に加入していない方は、保険加入を参加の条件としますので、教室当日に参加料200円を持参してください。  
(2)タオル、飲物などは各自で持参すること。  
(3)スパイクの使用は可とします。

○問合せ先 田原市陸上競技協会事務局（TEL）0531-22-6062（携帯）090-8676-7337  
（お願い）留守電の場合は、改めてご連絡いたします。

[主催] 田原市陸上競技協会  
[後援] 田原市教育委員会

[共催] トヨタ自動車株式会社  
[支援] 株式会社大塚製菓

# 低学年は親子で基礎体力づくりと基本姿勢の教室 小学4年生以上は走力のレベルアップを目指す教室

時間	8:45	9:45	9:55	10:55	11:00 11:45
小学1年生	親子で学ぶウォームアップ講習 ※ストレッチ・柔軟体操	親子で学ぶ フォーム(歩く・走る)講習	タイムトライアル [男女とも] 400m	親子アイシング・ストレッチ その他	
小学2年生					
小学3年生					
小学4年生					
小学5年生					
小学6年生					
中学生	ウォームアップ講習 ※レベルに応じた講習	タイムトライアル [男] 1500m [女] 800m ○グループ分け 目標とするタイム毎のグループ編成(当日現地)	10:20 ~ 11:00 補強講習等	クールダウン その他	

## ◆教室開催のお願い◆

[注意①] 親子で参加するプログラムは、保護者、または責任者が付き添いをお願いします。

[注意②] 各プログラムは、内容や時間を変更する場合があります。

[注意③] 水分補給用のドリンクは、各自で持参してください。

[注意④] 講習内容へのご要望等ございましたら下記要望欄への記入をお願いします。

----- きりとり線 -----

## 「トヨタ自動車(株)・ランニング教室」 参加申込書

No.	参加者氏名	性別・年齢 (小学校名・学年)	住所	連絡先 [緊急時の連絡先]
1		男・女 / 歳 ( / 年生)		(自宅) - [ ]
2		男・女 / 歳 ( / 年生)		(自宅) - [ ]
3		男・女 / 歳 ( / 年生)		(自宅) - [ ]
4		男・女 / 歳 ( / 年生)		(自宅) - [ ]

### 【ご要望】

申込書の原本は自宅で保管。申込書のコピーを提出してください。