

## スポーツ健康都市東松島市「ランニングクリニック」の開催について

この度、地元陸上講師による市内の一般の方、小学生、中学生、高校生を対象としたスポーツ健康都市東松島市「ランニングクリニック」を下記のとおり開催いたしますので、予めお知らせいたします。

陸上競技だけではなく、スポーツ全般の基礎となる走力、持久力の向上にも繋がるクリニックとなります。

なお、このイベントは、11月末に予定していた「東松島クロスカントリー大会」の代替イベントとして開催されるものです。

### 記

#### 【スポーツ健康都市東松島市「ランニングクリニック」】

- (1) 開催日時 令和2年11月29日(日)(小雨決行)  
受付開始 9:00~9:40 講習開始 10:00~12:00
- (2) 場 所 鷹来の森運動公園屋外運動場 ABCD 球場  
※雨天時(屋内運動場 A 棟)  
〒981-0505 宮城県東松島市大塩字山崎 5-1
- (3) 主 催 NPO 法人東松島市体育協会
- (4) 共 催 東松島市
- (5) 参加対象 東松島市内小学生、中学生 市内在中の高校生・一般の方
- (6) 講習種目及び定員数  
①短距離 (100m ~400m) ※募集定員 30名程度  
②中距離走 (800m~3000m) ※募集定員 30名程度  
③長距離走・駅伝 (5000m~10000m) ※募集定員 30名程度
- (7) スケジュール  
・ 9:00 ~ 9:40 受付  
・ 9:45 ~ 9:55 開会式(①~③の種目別に分かれる)  
・ 10:00 ~ 11:55 ①~③の種目別に分かれ講習開始  
※トレーニングの趣旨説明、ストレッチ、ウォーミングアップ、実践練習、クールダウン  
・ 12:00 ~ 12:10 まとめ・閉講式
- (8) 講師(予定)  
・ 坂本 佳那 氏 女子三段跳全日本チャンピオン(2006年)  
東北学生陸上競技連盟三段跳記録保持者  
・ 滝ヶ平 亜子 氏 第31回全日本大学女子駅伝(東北学連選抜主将)  
(東松島市在住) RUNNET「TeamR2」メンバー
- (9) その他  
①募集開始は10月頃を予定  
②感染防止対策を行い実施いたしますが、感染状況により中止する場合があります。(実施1週間前に判断予定)