

第1回松戸市民のための 聖徳大学 地域スポーツふれあい教室

「ランニングの基礎」

～走ることを楽しもう!～

- 指導スタッフ -

百瀬定雄(聖徳大学大学院教職研究科准教授)
バンクーバーオリンピックリージュ日本代表監督

高橋千恵美(聖徳大学人文学部人間栄養学科在学中)
シドニーオリンピック陸上女子1万メートル日本代表

聖徳アスレチック 同好会

- | | |
|-------|---|
| 主催 | 聖徳大学 |
| 後援 | 松戸市教育委員会、松戸商工会議所 |
| 協賛企業 | (株)JCNコアラ葛飾、シダックスフードサービス(株)、
利根コカ・コーラボトリング(株)、山崎製パン(株) |
| 日時 | 平成22年 3月27日(土) 午後1時30分～(2時間) |
| 会場 | 聖徳大学附属小学校グラウンド(松戸市秋山600)
(雨天時は体育館で実施) |
| 対象 | 松戸市内在住の小学5～6年生 |
| 募集人数 | 100名(先着順。定員オーバーの場合は抽選) |
| 参加費 | 無料 |
| 申込み方法 | <u>往復はがき</u> に「聖徳地域スポーツふれあい教室 参加希望」と明記し、
児童氏名、住所、小学校名、学年、保護者氏名、連絡先
(E-mail または電話番号)を記入の上、下記申込み先まで郵送にて
お申し込みください。 |
| 申込み先 | 住所：271-8555 千葉県松戸市岩瀬 550
宛先：聖徳大学 体育研究室
「聖徳地域スポーツふれあい教室」係
注) 団体での申し込みの場合も同様(団体責任者名を必ず記入) |
| 問い合わせ | 聖徳大学 体育研究室
電話：047-365-1111(大代)
Eメール：taiiku@seitoku.ac.jp |

高橋 千恵美 プロフィール

Profile
プロフィール

陸上競技・長距離選手(チームミズノアスレティック)

生年月日 1976年2月16日

出身地 宮城県

出身校 聖和学園高等学校(宮城県仙台市)

高橋 千恵美



日本を代表する長距離選手。トラック、駅伝、クロスカントリーで活躍し、2000年のシドニー五輪には女子1万メートルに出場(15位)。2003年に一度競技から離れるが、2005年11月、山梨県で行われた河口湖マラソン女子の部で初めてフルマラソンを走り、いきなり優勝を果たした(2時間48分36秒)。その後、ベルリンマラソンなど国内外のレースに参戦。2009年4月からは聖徳大学人文学部で管理栄養士を目指す。

【 経歴 】

1976年(昭和51年)2月16日 宮城県若柳町生まれ 若柳中 聖和学園高校

1994年4月～2003年6月 日本ケミコン(田尻町・宮城工場)所属

2003年10月～2008年12月 聖和学園高等学校勤務

2009年4月～ 聖徳大学人文学部人間栄養学科に在学中

【 著書 】



『走るの大好き！ 走り続けた五輪への道』

(2004年/プレスアート刊)

幼年期からシドニーオリンピック出場までの自叙伝。

(広報資料・詳細版)

第1回松戸市民のための聖徳大学地域スポーツふれあい教室について

1. 趣旨

聖徳大学では「走ることを楽しもう」をテーマに、走ることの好きな小学校5～6年生の児童を対象にランニング初心者への導入を目的として『聖徳大学 地域スポーツふれあい教室』を開催することになりました。

主な内容は、準備運動としてのストレッチングの重要性を知る、長なわとび運動による補助運動、走り方の基本動作を身につける、そして気持ちよく走ろうなど、走る楽しさや大切さを紹介したいと思います。オリンピックでも活躍した高橋千恵美さんと一緒に動きながら、楽しく実践していきたいと考えております。

教室の最後には高橋千恵美さんとのQ & Aのコーナーもあります。どんなふうにしたら、きれいなフォームで走ることができるのだろうか、どんなふうにしたら気持ちよく走ることができるのだろうかなど、わからないことをどんどん聞いてみましょう!

- 2. 主催 聖徳大学
共催 聖徳アスレチック同好会
- 3. 後援 松戸市教育委員会、松戸商工会議所
- 4. 期日 平成22年 3月27日(土)午後1時30分～(2時間)
- 5. 場所 聖徳大学附属小学校グラウンド(雨天時 附属小体育館)
住所;松戸市秋山600
- 6. 募集人数 松戸市内在住の小学校5～6年生 100名
(先着順。定員オーバーの場合は抽選)
- 7. 服装等 走る運動にふさわしい服装・靴にて参加のこと。
(雨天の場合、体育館用シューズをご用意下さい)
- 8. 内容 陸上競技 ランニングの基礎
- 9. 参加費 無料

10. 申込み方法

往復はがきに「聖徳地域スポーツふれあい教室 参加希望」と明記し、児童氏名、住所、小学校名、学年、保護者氏名、連絡先（E-mail または電話番号）を記入の上、下記申込み先まで郵送にてお申し込みください。

申込み先

〒271-8555 千葉県松戸市岩瀬550
聖徳大学 体育研究室
「聖徳地域スポーツふれあい教室」係

注）団体での申し込みの場合も同様（団体責任者名を必ず記入）

問合わせ

聖徳大学 体育研究室
電話 047-365-1111（大代）
Eメール； taiiku@seitoku.ac.jp

11. 講習会指導者 全体統括・指導 百瀬 定雄
聖徳大学大学院 教職研究科 准教授

特別コーチ 高橋千恵美
聖徳大学人文学部 人間栄養学科 学生

補助員 聖徳アスレチック同好会

12. 駐車場・控え室（更衣室）

駐車場：聖徳大学附属中学・高等学校
住所；松戸市秋山600
控え室：聖徳大学附属小学校 体育館

協賛企業

（株）JCNコアラ葛飾、シダックスフードサービス（株）、
利根コカ・コーラボトリング（株）、山崎製パン（株）

（取材協力）JOCキャリア・アカデミー