

平成22年度「聖徳大学 地域スポーツふれあい教室」開催

聖徳大学地域スポーツふれあい教室(第3回) 「ランニングの基礎3」 ～長距離走を楽しもう!～

ー指導スタッフー

百瀬定雄(聖徳大学 大学院 教職研究科 准教授)

トリノオリンピック・バンクーバーオリンピック リュ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

日 時	平成23年 1 月 10 日(祝) 午後 1時 ~午後 3時
会 場	聖徳大学附属女子中学校・高等学校グラウンド (松戸市秋山 600 / 北総線「秋山駅」徒歩10分 / 駐車場有り) [雨天時は、隣接の聖徳大学附属小学校体育館で実施]
実 施 内 容	①準備運動・ストレッチの重要性 ②正しいランニングフォーム ③様々なペースランニング 等
対 象	一般市民ランナー(初心者)
募 集 人 数	50名(先着順)
参 加 費	1,000円(当日受付にて申し受けます。)
申 込 み 方 法	<u>メール</u> あるいは <u>往復はがき</u> に 「聖徳大学 地域スポーツふれあい教室 参加希望」と明記し、 ①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤E-mail アドレス、 ⑥緊急連絡先(ご家族の方のお名前及び電話番号)をご記入の上、 下記までお申込み下さい。
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「聖徳大学 地域スポーツふれあい教室」係 Eメール: taiiku@seitoku.ac.jp 注)団体でお申し込みの場合も同様(団体責任者名を必ず記入)
申 込 み 締 切	12月 25日(土)
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
主 催	聖徳大学

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。