

陸上競技ランニングの基礎

長距離走を楽しもう！



日 時：平成23年11月23日（水・祝）午後1時～（2時間）

会 場：聖徳大学附属女子中学校・高等学校グラウンド（千葉県松戸市秋山600）

※雨天の場合は、聖徳大学附属小学校体育館（千葉県松戸市秋山600）

※駐車場あり

受講料：1500円

※対象は中学生以上（初心者可）

☆次回は1月9日（月・祝）です☆

定 員：70名

内 容：ストレッチの基本的なやり方、合理的なランニングフォーム作り、
ペースランニングなど、長距離走を無理なく楽しむための基礎作りを行います！

講 師：



百瀬 定雄

聖徳大学大学院准教授・聖徳大学
陸上競技部部長

2006年トリノオリンピック・
2010年バンクーバーオリンピック
クリュージュ日本代表監督



佐藤 信春

聖徳大学陸上競技部監督

前JALグランドサービス陸上競技部
監督、元富士通陸上競技部監督、
元NEC陸上競技部監督代行



市橋 千恵美（旧姓：高橋）

2000年シドニーオリンピック陸
上女子1万メートル日本代表

聖徳大学人間栄養学部人間栄養学
科在学中



宮崎 翔子

前豊田自動織機陸上競技部所属、
東京マラソン2011（女子の部）
8位入賞

聖徳大学短期大学部保育科在学中

申込み・問合せ先：聖徳大学生涯学習課 ☎047-365-3601

〒271-0092 千葉県松戸市松戸1169 聖徳大学生涯学習社会貢献センター内