

やまがたの未来のアスリート × ネットヨタ山形
ネットえがおプロジェクト

ネットえがおランニングスクール

6/11(日) **14:00~15:40**
※山形市ジュニア強化陸上記録会
終了後に開催します。

会場：ネットえがおフィールド
(雨天決行：風除スペースにて)

対象・募集人数：小学生・50名

参加無料！

コーチのご紹介：



小杉コーチ

小杉 俊裕 (こすぎ としひろ) 様

- ◆MIZUNOFORMゴールドアドバイザー
- ◆MIZUNOフットウェアアドバイザー

井上 響 (いのうえ ひびき) 様

- ◆ミス/フィットネスインストラクター
- ◆ミス/子どもプログラム選任インストラクター

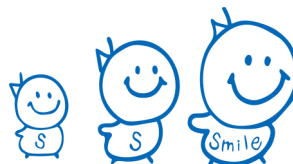
井上コーチ

ミス/のコーチから
直接指導してもらえます！



★姿勢・足の運び・スタート練習をして、最後には
チーム対抗のリレーも！コーチと一緒に楽しく、
ランニングスキルをアップさせよう！！

*運動ができる服装で来てください。
また、水分補給用の水筒等は各自で
準備の上持って来てください。



参加者には
ネットグッズと
修了証を
プレゼント！

■お問い合わせ先

- ・山形市陸協事務局 [Mail] : jimukyoku@ymgtshi-rikkyo.grats.jp (事務局:武田 宏)
- ・ネットヨタ山形(株) [Mail] : sakano@netz-yamagata.co.jp (サポート本部:坂野 光次郎)

ネッツえがおランニングスクール (2023年6月11日)

日時	2023年6月11日(日曜日) 14時00分~15時40分(100分)
場所	ネッツえがおフィールド(雨天決行:風除スペースにて)
参加料	無料
対象	小学生
内容	ミズノスポーツサービス(株)小杉コーチと井上コーチから走り方や練習方法について、直接指導していただきます。
申込	申込書はメールにて5月31日(水)までに山形市陸上競技会事務局へ提出願います。

【当日のタイムスケジュール】開始時間は大会終了時間による

14:00	開会式(挨拶・自己紹介)
14:05	W-up 鬼ごっこ、ストレッチ 流し読み走 50M走
14:20	姿勢・反発練習 姿勢確認・ジャンプトレーニング・ジャンプ➡ダッシュ
14:45	足の運び練習 ひきつけドリル、流し×2~3本
15:05	スタート練習 反応練習
15:10	流し読み走
15:15	休憩
15:20	リレー
15:35	閉会式(参加者には、ネッツグッズと修了証をプレゼント)
15:40	終了