

平成 27 年度 高知大学秋季陸上教室要項

1. 主催 高知大学陸上競技部
2. 共催 NPO 法人高知市陸上競技協会
3. 後援 高知市教育委員会
4. 場所 高知大学朝倉地区陸上競技場
5. 日時 平成 27 年 11 月 21 日(土) 受付開始 9:30 開会式 10:00 閉会式 11:45
6. 対象 小学 4・5・6 年生 定員約 50 名 (先着)

7. 内容 スプリント指導
(50m・100m 走向け)
軸を意識した動き作り運動
ミニハードルやマークを活用した運動
8. 参加費 500 円(保険料含む) 当日受付でお支払いください。
9. 持ち物 スポーツウェア・水筒(給水は大学でも用意)・
スポーツ用シューズ

開始時間	所要時間	活動
9:30	(30分)	受付
10:00	(5分)	開会式
10:05	(35分)	アップ
10:40	(50分)	陸上教室
11:30	(15分)	整理運動
11:45	(10分)	閉会式
11:55		終了

10. 申込方法 郵送またはメールによる受付
①お名前 ②保護者のお名前 ③学校名 ④学年 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス
⑦ 50m 走のタイム
以上の項目を、下記の連絡先に送付してください。
〈メールの場合〉 kochi_univ2010@yahoo.co.jp
〈郵送の場合〉 〒780-8520 高知市曙町 2-5-1
高知大学陸上競技部 陸上教室係宛

11. 申込〆切 平成 27 年 **11 月 12 日(木)〆切**
12. 注意 I. 希望者は午後の競技会に無料で参加できます。(予約が必要です。)
II. 定員を大幅に超過した場合、メールまたは電話でお知らせいたします。
III. 雨天中止は朝 7 時に決定し、上記公式ホームページ内に通知いたします。
IV. 駐車場は大学正門からのみ入場可能です。事前に許可が必要なため、駐車場の利用を希望される方は、申込み時にお伝えください。
13. 連絡先 高知大学陸上競技部主務：田中 佳祐
メール：kochi_univ2010@yahoo.co.jp