

たか高部活動 DAY 第 2 弾 陸上競技部に参加して うちトレ RUN for School を体験しよう!

○うちトレ RUN for School って何?

・高梁高校の陸上競技部で今年度導入されている、トレーナーがオンラインでのメニュー提供、カウンセリング及び月1回の直接指導を通して、ランナー（中長距離種目選手）の記録更新をサポートしてくれるプログラムです。

・天満屋女子陸上競技部OGが指導してくれています。



○指導してくれる天満屋女子陸上競技部OGってどんな人?

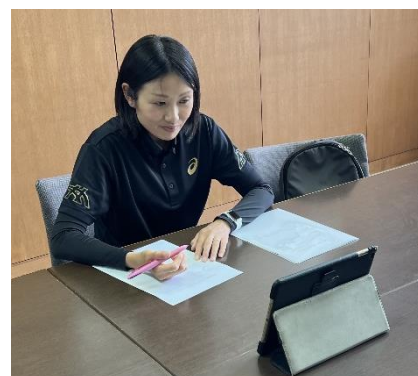
トレーナー 松浦 七実(まつうら ななみ)さん

天満屋女子陸上競技部在籍 2012年4月~2017年3月

マラソンベストタイム 2:33:24

鹿屋体育大学アスリートコーチング専攻を活かして「てんまや RUN」のスタートアップに参加。

トレーナーとして、初心者から上級者まで、走ることのあらゆるステップをサポート中。



○たか高部活動DAY第2弾で陸上競技部との交流に参加して、うちトレRUN for School を体験しよう!

・対象は県内の中学1・2年生及び引率教員です。引率なしでも個人で参加できます。

・日時:令和6年3月27日(水)9:00~12:00 会場:高梁高校グラウンド

・その他の情報は「たか高部活動DAY第2弾」チラシをチェック!

・当日の予定メニュー(変更の可能性あり)

9:00~ 9:20 アップ

9:20~10:00 動きづくり

10:00~11:00 リレー

11:00~11:30 ダウン

11:30~12:00 交流イベント



○参加申込は3月22日(金)まで! 次のURLまたは2次元バーコードから手続きをしてください。

<https://forms.gle/gM2xeDTUmWSBDi8v6>

