

3年ぶりに開催します！目指せダッシュ王!! 「大人のかけっこ教室」

NPO 法人山形 TFC

聖火ランナーの理事長と一緒に、グラウンドを走ってみませんか？ 各種筋トレも実施します。
楽しいトークやワンポイントアドバイスの中で、身体をシェイプしていきましょう。

＜おすすめする方＞

- ・新しくなった全天候型のグラウンドで、走ってみたい。
- ・昔走った感覚に、少しでも近づきたい。
- ・子どもと一緒に、ダッシュ王に出場したい。子どもに負けたくない。
- ・運動会で転ばない程度には走れるようになりたい。
- ・何でもいいから、なまった体に刺激を入れたい。 など、結局どなたでもOKです。

1. 開催日 時間帯はいずれも 13:30~15:00 です。

※ 主な内容を掲載していますが、状況により変更もあり得ます。

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
5月1日(日)	5月8日(日)	5月22日(日)	6月12日(日)	6月26日(日)
・体調、フォーム 確認 ・身体慣らし	・中間疾走中心	・スタンディング ダッシュ中心	・スタートからフ イニッシュまで	・中間記録会 50m
第6回	第7回	予備日	第8回	ダッシュ王
7月10日(日)	7月24日(日)	7月31日(日)	8月7日(日)	8月11日(木)
・スタプロに挑戦	・ピストルの合図 でスタートダッ シュ	※開催できなかつ た回の予備日です	・最終記録会 50m	子どもたちと一緒 に50m走 ※教室参加者は無 料、参加は任意

2. 対象 原則30歳以上の健康な方
3. 会場 ネットエがおフィールド（市あかねヶ丘陸上競技場）
4. 申込金 一人5,000円（スポーツ安全保険料、事務手数料、使用料を含みます）
※ 別途、指導料として 500円/回 集金いたします。
5. 募集人員 特に定員はありません。集まった方で走ります。
6. 指導者 五十嵐 徹（NPO法人山形TFC理事長、日本陸連上級コーチ）

7. 申込方法
- ① 参加希望の方は、ホームページからオンラインでお申し込み下さい(推奨)。
または、以下の内容を記載したメールを下記宛にお送りください。
 - ・氏名（フリガナ） ・生年月日 ・住所 ・携帯番号 ・メールアドレス
 - ・スポーツ経験 ・現在のスポーツ習慣 ・配慮すべき健康状態
 - ② 申込金はお申し込み後5日以内(締め切りまでに5日を切っている場合は速やか)に指定の口座へお振り込みください。申込金の振り込みが確認された時点で申込受付とします。
 - ・ 要項ダウンロード ホームページ <https://yamagata-tfc.org/>
 - ・ 振込先 山形銀行 城南支店(112)
普) 807192 特定非営利活動法人山形 TFC 理事 五十嵐 徹
 - ・ 締め切り 2022年4月24日(日) 厳守
 - ・ 専用メール → otona@yamagata-tfc.org
8. その他
- ・ 服装は、運動可能であれば特に制限はありませんが、天候に応じたものにしてください。
 - ・ コロナ対策として、当日の体温をお聞きします。また、マスクの着用と3密の回避にご協力ください。
 - ・ 開始10分前には集合してください。
 - ・ 実施に関する急な連絡がある場合はホームページに掲載しますので、来場前にチェックをお願いします。
 - ・ けが等に関する配慮は十分に行いますが、基本的には自己責任で参加してください。なお、スポーツ安全保険には加入いたします。