



楽しく体を動かします。速く走る方法を伝えます。



ランニング教室

『運動会』で
少しでも速く走ろう！！

令和7年
10/5 日

午前9時30分～11時30分
小学生を対象に低学年・高学年で実施時間帯を
前半・後半に分けます(下記ご参照！)

会場	港区立青山中学校体育館 港区北青山1-1-9 正門ではなく信濃町よりの信号を校舎に沿って曲がったところの門からお入りください。(武道場に入る門) ※ 自転車、自動車での来校はできません	
対象	小学生	
参加費	無料!	
時間帯	<ul style="list-style-type: none"> ● 前半:9時30分～10時30分 小学校1年生～3年生 ● 後半:10時40分～11時40分 小学校4年生～6年生 	 LINE お申し込み
参加人数	参加ご希望の方は上記二次元コードからお申し込みください 前半・後半それぞれ20名をめぐとします。 ※もし人数がオーバーした際は先着順とさせていただきます	
持ち物	運動のできる服装、体育館履き、飲み物(水分補給用)等	

- ◆1時間のレッスンの中で速くなれる方法
- ◆レッスン後も成果を出し続けられる方法

この二つをお伝えます！

講師・主な経歴

三田裕介コーチ
/Yusuke Mita(代表)

国体優勝/高一歴代最高タイム
箱根駅伝/優勝・区間賞・区間新記録
(2009,2011)、
実業団選手(2012-2015)、
実業団チーム監督(2021-2023)
等

現在:
区内 La doré Academy を運
営中/コーチ

協力:La doré Academy

※自転車、自動車での来校はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください。

主催	港区教育委員会
主管	港区スポーツ推進委員協議会
問合せ	スポーツ推進委員 伊藤 ☎ 090-2320-5500

地域スポーツ教室事業全般に関する問合せ
港区 教育委員会 事務局教育推進部 生涯学習スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎ 03-3578-2750