

東京都中体連陸上競技専門部主催

陸上競技学習会



高野大樹（慶應大学短距離ヘッドコーチ）

月間陸上競技トレーニング講座 短距離 上級編を執筆中。
これまで山縣亮太選手、寺田明日香選手、豊田兼選手といった世界レベルの選手たちのパーソナルコーチを務める。
2023年日本選手権リレー4×100mRでは慶應大学を優勝に導くなど、実績多数。
「一人ひとりと丁寧に向き合う」コーチング姿勢が際立つ、日本を代表するスプリントコーチの一人。

【講義編】

①ジュニア期のスプリント・トレーニングで大きくしたい土台作り
～ムーブメント＝“身体の使い方”に着目して～

【実技編】

①ムーブメント・トレーニング～足関節→膝関節→股関節→三関節の連動～
②明日からできるミニハードル(マーク走)の基本設定と実践

2026年2月8日(日) 夢の島競技場 13:30～15:30

＜荒天などで中止の場合は、当日6：30までに中体連陸上競技専門部のHPに掲載します＞

選手・指導者・保護者等、どなたでも、何人でもご参加いただけます。

ただし、**今回の学習会では【実際に身体を動かしてもらう選手の募集】はしておりません。**

当日参加いただく選手は、見学という形での参加となりますことをご了承ください。

申し込み期限 **2月4日(水)**

こちらのフォームから必ず申込みをお願いします。⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

●問い合わせ 東京都中体連陸上競技専門部サポート委員会

外堀 宏幸 (桐朋中学校) 042-577-2171 h.hokahori@gmail.com

阿部 広 (立教池袋中学校) 03-3985-2707 habe@rikkyo.ac.jp

