

一 令和7年度ジュニアスポーツ育成事業「公開講座」 一

【タイトル】 スプリント&ジャンプクリニック

受講料
無料

近年、ジュニア期における正しいトレーニング方法や身体づくりの重要性がますます注目されています。特に「短距離走(スプリント)」や「跳躍種目(ジャンプ)」では、成長期の身体に適した指導が、その後の競技力の伸びやケガの予防に直結します。しかし、無理な練習や誤ったフォームにより、パフォーマンスの低下やスポーツ障害、さらには競技への意欲を失ってしまうケースも少なくありません。太田市では、こうした課題を未然に防ぎ、ジュニア世代が健やかに競技を楽しみながら成長できるよう、本市と連携協力に関する包括連携協定を結んでいる大東文化大学の講師をお招きして、「公開講座」を開催します。本講座では、専門家がわかりやすく解説・実技指導いたします。正しい走り方・跳び方を身につけるための基礎スプリント&ジャンプドリル。年齢に応じたトレーニングメニューの組み立て方。ケガを予防する体の使い方と柔軟性向上トレーニング。指導者・保護者が知っておきたいサポートのポイントなどを学べます。トップアスリートを目指すジュニア世代、またその夢を支える指導者や保護者の皆さまにとって、大変有意義な機会となるはずです。是非ご参加ください。

【申込方法】

URL・2次元コード及び電話にて(令和7年10月31日まで)

TEL:0276-60-4123(スポーツ振興課)

定員は先着100名となります。定員なり次第、終了させていただきますので予めご了承ください。
詳細は、太田市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



申込みフォーム↑



ホームページ↑

1



■講師

佐藤 真太郎 先生

【大東文化大学准教授 スポーツ・健康科学部】

経歴

国スポ成年100m優勝。日本選手権リレーで2度の優勝経験がある。冬季競技ボスレーでソチ五輪代表。現在、日本ボスレー・リージュ・スケルトン連盟の強化部長。大東文化大学スポーツ科学部准教授であり陸上競技部短距離ブロック監督。また太田市教育委員を7年間務めている。スプリント指導が専門。

2



■講師

細谷 優美 先生

【大東文化大学陸上競技部短距離ブロック女子監督】

経歴

関東インカレ1部200mを優勝、リレーでは全国3位の入賞経験がある。大東文化大学陸上競技部短距離ブロック女子監督。JOC(日本オリンピック委員会)の情報科学スタッフも務めている。スプリント指導、ジュニアの発掘育成を専門としている。

3



■講師

守 祐陽 先生

【大東文化大学4年生】

記録

100m 10秒00(日本歴代5位)

経歴

本年行われた東京世界陸上日本代表(100m、4×100mR)。また関東インカレ1部で100m優勝経験がある。ベストタイムである10秒00は日本学生歴代2位の記録であり、日本歴代5位。現在日本を代表するトップスプリンターの一人で、学生陸上短距離界のエース。日本選手権リレーで優勝経験があるリレー競技のスペシャリスト。

東京世界陸上
日本代表

4



■講師

宮下 峻 先生

【大東文化大学3年生】

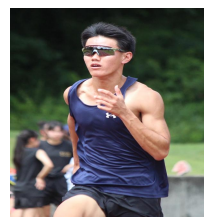
記録

100m 10秒27

経歴

現在、守選手に次ぐ部内2位の記録を持っている主力選手。非常に速いスタート技術を持っている。鹿児島県の国スポ成年100mの代表でもある。リレーでは全ての区間をこなすことができる選手。高校時代は県大会優勝のみで全国クラブシリーズに参戦するトップ選手となった。

5



■講師

下山 海斗 先生

【大東文化大学2年生】

記録

三段跳 15m12cm

経歴

大東文化大学スポーツ科学部2年生。今年ベストとなる15m12cmをマークした。高校時代は第76回全国高校総体(インターハイ)に出場した。大学では関東インカレ2部4位入賞の実績がある。来年度の日本選手権出場を目指している。跳躍技術に詳しく、コーチング能力も高い。

6



■講師

坂上 天馬 先生

【大東文化大学2年生】

記録

走幅跳 7m11cm

経歴

大東文化大学2年生で走り幅跳びを専門としている。高校時代は埼玉県新人戦優勝、インターハイ埼玉県予選で準優勝し関東大会に出場した。本年、ベストを更新し来年度は全日本インカレの出場を目指している。ジュニアの見本となる綺麗な跳躍フォームで跳ぶことができる。コーチング能力も高い。