

# スポーツ

## 22 長距離走教室 ～ランニングで健康的な体づくり～

ランニングは、シューズがあれば誰でも楽しむことができ、健康や体力向上にとっても効果的なスポーツです。しかし、無理をしたり基本を知らないまま走ってしまうと逆効果になってしまいます。

教室では初心者用に体を動かすことから始めて、ジョギングからランニングへと段階を追って練習方法をお伝えします。1回だけの参加でも、都合がよい日の参加でも大歓迎です。

講師は「とよやま JRC」の指導者です。基本・基礎から発展までやさしくお伝えします。

■とき 土曜日の午前中、年間20回程度

※初回は4月18日(土) 午前9時30分から、豊山グラウンドで実施予定です。  
それ以降の詳細日程は参加者にお知らせします。

■ところ 豊山グラウンド、豊山小学校ほか  
※雨天時は社会教育センター  
(室内用シューズをお持ちください。)

■対象 小学生以上

■定員 30人程度

■受講料 無料

■持ち物 水筒、タオル

■服装 ランニングシューズと運動服



## 23 愛知駅伝選手候補者記録会 ～豊山町代表はキミだ～

愛知駅伝(愛知万博メモリアル愛知県市町村対抗駅伝競走大会)は、今年で15回目になり12月5日(土)に開催予定です。

豊山町は選手候補者記録会をもとにし、各区分2人の代表選手を決定します。走りに自信のある皆さんの参加をお待ちしております。

■とき 第1回 6月28日(日) 午前7時30分から  
第2回 7月19日(日) 午前7時30分から  
※小雨決行 警報等荒天時延期  
※都合の悪い時は別に計測します。

■ところ 神明公園(散策コース)

■区分 次の9区分

①小学生男子 ②小学生女子 ③中学生男子  
④中学生女子 ⑤ジュニア男子 ⑥ジュニア女子  
⑦一般男子 ⑧一般女子 ⑨40歳以上男女不問

■資格 町内在住・在勤の方で、健康に走れる方  
町外在住の方で豊山中学校を卒業された方

■締切り 6月19日(金)まで

■定員 なし

■参加料 無料

■詳細 5月18日(月)から生涯学習課・社会教育センターで配布する「募集要項」をご覧ください。



※区分などは前回大会のもので、変更する場合があります。