

# スポーツフェスタ2023 in 東京体育館 「かけっこ教室」にようこそ！

本日担当する「FAST FORWARD TRACK CLUB」です

私たちは台東区、墨田区、東京体育館、東大和市で活動する陸上クラブで、様々なスポーツのトップアスリートを指導してきた実績を持つスタッフが、多様性・専門性を両立させたトレーニングを実施しています。

本日は速く走れるようになるためのトレーニングの一部をご体感ください！よろしくお祈いします！



大前 祐介  
FAST FORWARD 代表  
早稲田大学競走部監督  
200m 日本ジュニア記録  
保持者（20秒29）

## 本日の担当コーチ



◀◀  
原 平大 (Hara Heita)  
早稲田大学出身  
専門種目：400m  
資格：JAAF公認ジュニアコーチ  
(陸上競技コーチ1)



▶▶  
田村 優 (Tamura Yu)  
早稲田大学出身  
専門種目：短距離、ハードル  
早稲田大学競走部コーチ  
スマイルランニングクリニックコーチ

## 本日の主な練習メニュー

### ①ウォーミングアップ

大股歩きやスキップ、変形ダッシュを通じて、身体の動かし方を学びます。

### ②ラダー

頭で考えたことを身体で表現するために行ないます。幼少期に身に付けることで、敏捷性および神経系を発達させることができます。

### ③ジャンプ

地面からの反発力を得るコツを養っています。コツを掴めば地面からの反発力を走りに活かせるようになります。もちろん、他のスポーツでも応用可能です。

### ④マーク走

適切なストライドで走る練習です。  
一流アスリートも実施している練習で、走りの基本を身につけることができます。

### ⑤50mタイムトライアル

本日の総仕上げ！基礎を大事にベストタイムを目指して頑張りましょう！

**FAST FORWARD TRACK CLUB**

HP：<https://www.ffwdtokyo.com/> E-mail：[ffwdtokyo@gmail.com](mailto:ffwdtokyo@gmail.com)

 @ffwdacademy  @ffwdtokyo Mobile：070-1529-0999

