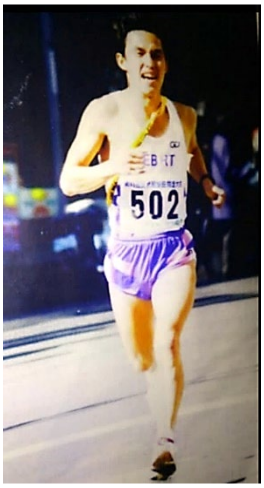
指導(活動)分野	**陸上競技とジョギング**	指導　披露　講義
ふりがな	たけだ　やすひろ	登録番号
氏名またはグループ名	武田　安弘	F　－　1
指導(活動)内容	・運動会、マラソン大会前の準備 ・陸上競技　その他のスポーツでの走力向上	
対象者の程度	気軽に楽しむ　初心者向け　中級者向け　上級者向け　レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子)　小学生　中高生　大人　高齢者　どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市教育委員会部活動指導員 ・中学校・高校部活動全国大会出場 ・東京都高校選抜長距離強化コーチ	
経　費	・指導(活動)料　無料　・材料費　無料　・交通費　中区周辺地域無料	

【プログラムの一例】

練習の主な流れ

定員:個人～学校、チーム単位応相談　所要時間:応相談

① 準備運動
② 基礎動作運動
③ 主要練習
④ 整理運動
⑤ ミーティング質問対応



【街の先生からひとこと】

30 年間学校の部活動の指導を経験しました。全国大会を目指す指導から陸上競技を楽しむまでの幅広い内容のトレーニング方法をお伝えいたします。
陸上競技だけではなく野球、サッカー、バスケットボールでの走力向上を目的としたことにもお気軽にご活用願います。