

# トップアスリートが教える

## 陸上教室

2024  
**11/6** WED  
横浜武道館

記録の停滞を  
抜け出す  
きっかけが  
ほしい

このままの練習で  
記録が伸びるのかな

陸上競技専門の  
指導者がいない

## - 冬季練習が運命の分かれ道 -

### 講師



いとう こうたろう

### 伊藤 孝太郎

所属: 横浜市陸協

専門: 100m, 200m  
自己ベスト: 100m 10,22秒 200m 20,45秒  
競技成績: 第106回日本陸上競技選手権大会  
(2022年) 100m 7位 200m 8位  
第107回日本陸上競技選手権大会  
(2023年) 200m 4位



もりぐち りょうや

### 森口 諒也

所属: オリコ

専門: 十種競技  
自己ベスト: 7482点  
競技成績: 第107回日本陸上競技選手権大会  
(2023年) 十種競技 2位  
第108回日本陸上競技選手権大会  
(2024年) 十種競技 3位

### 対象

陸上競技部員  
(中・高生以上)

時間: 17:00~18:30  
開場: 16:30~  
料金: 1,800円  
定員: 50名

陸上競部員・その他走ることが好きな人の方  
(大学生以上) 指導者を志す方

時間: 19:40~21:10 開場: 19:15~  
料金: 2,000円 定員: 50名

※料金は全て税込価格となります。

### 申し込み

#### 個人申し込み

QRコード: Googleフォームより

#### 団体申し込み (学校部活単位)

申込書をメールまたはFAXで提出

メール: [y-budokanclass@yspc.or.jp](mailto:y-budokanclass@yspc.or.jp)  
FAX: 045-226-2110

※申し込みが定員を超過した場合は抽選または増加枠等の対応をいたします

個人



団体



### CHECK IT OUT

#### 持ち物

- 室内シューズ
- 飲み物
- ゼッケン2枚

#### 参加料 支払い に関して

#### 当日現金

にて (おつりがないようにお願いします)

※団体申し込みの場合は、申込書をご確認ください

学年・所属	種目
中1	走幅跳
ニックネーム	ぶどー

協賛

コカ・コーラボトラーズ  
ジャパン株式会社



主催

横浜武道館

運営(公財)横浜市スポーツ協会

お問い合わせ: 045-226-2100  
サイト: <https://budokan.buntai.jp>  
所在地: 横浜市中区翁町2丁目9番地10  
営業時間: 9:00 ~ 22:00

