



SAYAMA RYOKUYOU  
ATHLETIC CLUB

講師 本校II部教員（保健体育） JAWS所属

# 川越 広弥 先生

専門種目 : 400mH 自己ベスト 49"72

サブ : 100m 10"66

200m 21"35

実績 : 日本陸上選手権（2022） 400mH 2位

静岡国際陸上2021 400mH 1位

JOC五輪強化指定選手

静岡国際陸上



その他 : 埼玉県陸上競技協会 ハードル強化委員

各中学校陸上部向けの

# 狭山緑陽のハードル教室

日本陸上競技選手権 準優勝選手から  
ハードルを中心とした指導が受けれます

予定プログラム

- 楽しくアップをしよう！ハードル選手のオススメの動きづくりとは
- これを習得したら技術は完璧？オススメのハードルドリルとは
- 1台目ですべてが決まる？楽しくアプローチを身につけよう
- 毎日やるべき？ハードル選手のストレッチとは!?

実施日

8.25

(木)

参加は各中学校単位で部活動顧問の引率をお願いいたします。また感染症対策の観点から当日の健康チェックシートの提出もお願いいたします。



お問い合わせ先 狭山緑陽高校 体育科・川越まで

☎ 04-2952-5295 / 📠 04-2969-1031

埼玉県狭山市広瀬東4-3-1 <https://sr-h.spec.ed.jp/>