

# BEAT AC TOKYO代表 ランニングコーチ 五ヶ谷 宏司さんによる

## 運動神経を高める かけっこ 教室

速く走るための練習のみならず  
コーディネーショントレーニングを  
取り入れた様々なスポーツに役に立つ  
練習を行います！



### 講師プロフィール

五ヶ谷 宏司 (Koji Gokaya)

JAAF公認ジュニアコーチ

KIDS COORDINATION TRAINER  
(NESTA JAPAN)

専修大学陸上競技部外部コーチ

### 《主な競技歴》

2007-2010 箱根駅伝4年連続出場 (5区-1区-2区-1区)  
2009 関東インカレハーフマラソン優勝  
2011 びわ湖毎日マラソン (初マラソン 新人賞)  
2011 WMMシカゴマラソン7位 (日本人1位)  
2013 北海道マラソン優勝  
2015 WMM東京マラソン11位 (日本人3位)  
2015 WMMベルリンマラソン9位 (日本人1位)  
2016 WMMシカゴマラソン9位 (日本人2位)

# 5月29日(土) ①09:30~10:30 ②11:00~12:00

妙正寺体育館(地下1階・体育館)

募集:①年少~年長 ②小学1~3年生 各15名(先着順)

参加費:620円

申込:5月1日(土)9:00~電話申込

申込期限:5月1日(土)9:00~9日(日)まで杉並区民の方優先期間

10日(月)以降空きがある場合は区外の方も受付可

問合先 :妙正寺体育館 TEL03-3399-4224

持ち物 :動きやすい服装,室内履き,タオル,飲み物(口の閉まる容器),マスク

その他 :社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります

妙正寺体育館:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

# BEAT AC TOKYO代表 ランニングコーチ 五ヶ谷 宏司さんによる

## 走りの技術を学ぶ

# 陸上

## 教室

速く走るための練習のみならず  
コーディネーショントレーニングを  
取り入れた様々なスポーツに役に立つ  
練習を行います！



### 講師プロフィール

五ヶ谷 宏司 (Koji Gokaya)

JAAF公認ジュニアコーチ

KIDS COORDINATION TRAINER  
(NESTA JAPAN)

専修大学陸上競技部外部コーチ

### 《主な競技歴》

2007-2010 箱根駅伝4年連続出場 (5区-1区-2区-1区)  
2009 関東インカレハーフマラソン優勝  
2011 びわ湖毎日マラソン (初マラソン 新人賞)  
2011 WMMシカゴマラソン7位 (日本人1位)  
2013 北海道マラソン優勝  
2015 WMM東京マラソン11位 (日本人3位)  
2015 WMMベルリンマラソン9位 (日本人1位)  
2016 WMMシカゴマラソン9位 (日本人2位)

# 5月29日(土) 13:30~14:30

妙正寺体育館(地下1階・体育館)

募集:小学4~6年生 15名(先着順)

参加費:620円

申込:5月1日(土)9:00~電話申込

申込期限:5月1日(土)9:00~9日(日)まで杉並区民の方優先期間  
10日(月)以降空きがある場合は区外の方も受付可

問合先 :妙正寺体育館 TEL03-3399-4224

持ち物 :動きやすい服装,室内履き,タオル,飲み物(口の閉まる容器),マスク

その他 :社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります

妙正寺体育館:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体