

天龍峡夏期大学講師に学ぶ 『陸上教室』

～走る楽しさを体験しよう!～

初心者でも楽しく走れる講座です!貴重な機会ですので、ぜひご参加ください

●開催日時

令和8年7月26日(日)

9:00～11:30(受付8:30～)

●会場

天竜川総合学習館「かわらんべ」周辺 河川敷周回コース
(悪天候時 竜峡中学校体育館)

●参加費

無料

●対象【定員60名】※定員になり次第、申込みを締め切ります。

- ・川路AC会員
- ・川路・三穂・龍江・上久堅・千代地区にお住まいの小学4年生以上の方なら、どなたでも参加できます

《陸上教室の内容》

- ・走るための動的ストレッチ
- ・走るための筋力トレーニング
- ・メインメニュー：ショートインターバルトレーニング

初めての方や運動に慣れていない方でも、レベルに合わせて実施しますので、安心してご参加ください。



特別講師 平塚 潤 氏
(城西大学経営学部准教授)

箱根駅伝に3度出場。全日本大学駅伝優勝2回。
1993年世界陸上10000m日本代表、1994年
アジア大会10000m銀メダル。2001年から
2009年まで城西大学男子駅伝部監督を務める。

ご参加いただくにあたって

- 持ち物
 - ・帽子、飲み物、運動ができる服装、運動靴、熱中症対策グッズ(ネッククーラー、汗拭きシートなど)
- 熱中症対策について
 - ・こまめな休憩と給水時間を確保します。
 - ・当日の気温・湿度を考慮し、運動強度を抑えた内容構成とします。
 - ・待機場所や休憩用に、かわらんべ室内を開放します。
 - ・参加者全員の体調確認を随時行います。
- 記録写真の撮影について
撮影した写真は、川路公式Instagram「川路っていいとこだに」、川路まちづくり委員会ホームページなどへの掲載を予定しております。掲載を希望しない方は、事前に川路公民館までお申し出ください。
- 駐車場について
 - ・天竜川総合学習館かわらんべ駐車場
 - ・天龍峡北駐車場
 - ・川路浄化センター駐車場
- ご不明な点などについては、川路公民館へお問い合わせください。

お申し込みはこちらの
二次元コードから



第74回 天龍峡夏期大学

輪 ～地域のつながりを誇りに夢を支え合わまいか～

第3講

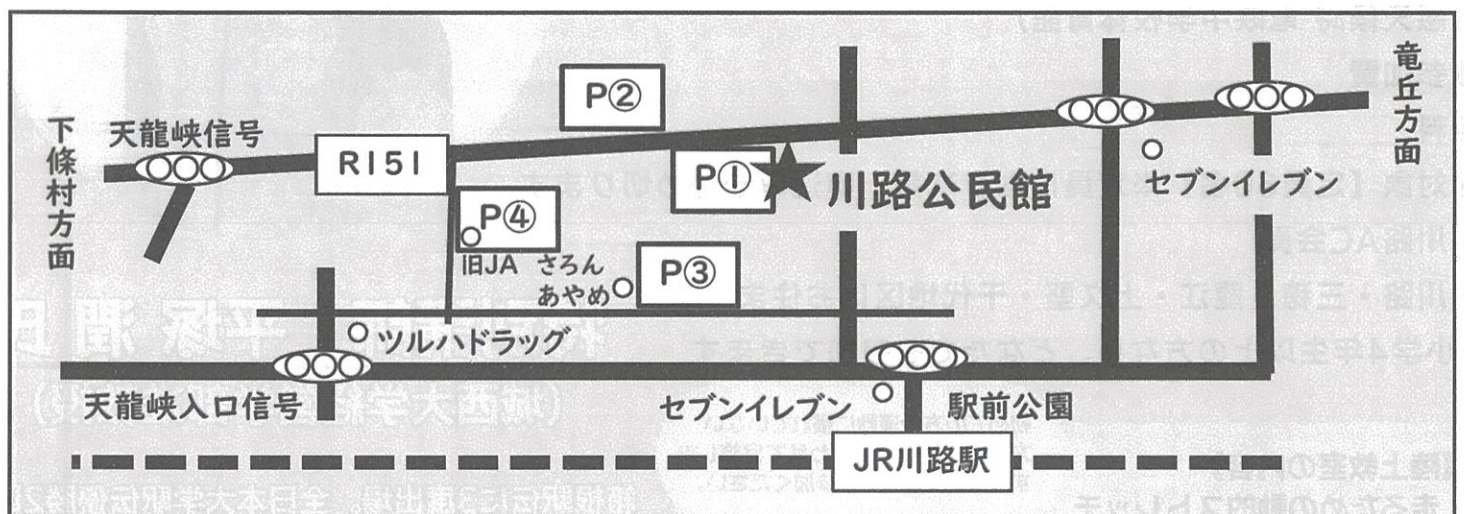
7.26(日)

14:00～

城西大学経営学部准教授 ^{ひらつか じゅん} 平塚 潤 氏

陸上人生と私

日本体育大学卒業、同大学院修士課程修了。箱根駅伝に3度出場、全日本大学駅伝優勝2回。1993年世界陸上10000m日本代表、1994年アジア大会10000m銀メダル。2001年から2009年城西大学男子駅伝部監督を務める。箱根路を駆け抜け世界の舞台に立った経験と、指導者として学んだ「人を育てる喜びと難しさ」についてお話しします。



【会場】 飯田市川路公民館 (飯田市川路2363番地)

(国道151号線沿い / JR川路駅下車徒歩10分、臨時駐車場より徒歩5分)

駐車場は上図 **P** の通りです。公民館前に駐車場係がいます。案内を参考にしてください。

◆どなたでも無料でご聴講いただけます。

◆事前申し込みが必要です。内容をご理解の上、下部の参加申込書をFAX、インターネット(推奨)またはお電話でお申し込みください。なお、受付は先着順となります。

※電話での申し込みの場合は平日9:00～17:15の間をお願いします。

◆駐車場が狭いので公共交通機関の利用等にご協力ください。



インターネットからの
お申し込みはこちら
(24時間受付可能)