

# ROBLE

新年  
あけまして

# 1000m

# チャレンジ

# 記録会



kids・Jr.チャレンジの部

一般の部

「走り方」を身に付け、「走る楽しさ」を味わおう！

そして、自分の目標に**チャレンジ**しよう！

## 概要

- 日時 令和4年1月30日(日)  
10:00~12:00(雨天中止)
- 場所 大垣北公園陸上競技場
- 参加費 ロブレ会員 ¥1,000  
(非会員 ¥1,500)  
※参加費は当日お支払いください
- 持ち物 ランニングシューズ、運動着、水分  
タオル、着替え、防寒具 等

## 申込方法

- ロブレ会員の方  
コーチへLINEにてご連絡ください
- 非会員の方  
[shiomi@roble.or.jp](mailto:shiomi@roble.or.jp)  
までご連絡ください  
ホームページQRコード↓
- 〆切：1月28日(金)



## タイムスケジュール

- 10:00 受付(参加チェック、検温等)
- 10:15 ウォーミングアップ
- ~10:40 「走り方」動き作り練習  
・様々なバランスで体を動かします
- ~11:15 「走り方」動き作り練習  
・リズム良く動く練習をします
- 11:20 1000mタイムトライアル  
一般の部(手動計測)
- 11:35 kids・Jr.の部(手動計測)
- 12:00 クールダウン・解散

## スタッフ紹介

塩見 建也 しおみ たつや

専門：1500m/5000m  
全国高校駅伝 出場  
中部実業団選手権 入賞  
大垣市選手権 優勝



中長距離コーチ  
&現役ランナーの塩見が  
ペースメイクをします！

一般社団法人  
ロブレスポーツジャパン  
代表理事 柏 康夫

