

東京オリンピック出場
100Mハードル元日本記録保持者
寺田 明日香 さんによる



子どもに関わる方

指導者のための
スポーツ講習会

参加無料

11.1 金
18:30~19:45

(最大20:00)

東川町地域交流センター
ゆめりんホール

講習会テーマ

「アスリートの視点から考える
望ましい指導法と関わり方」

ご自身のご経験を踏まえ、スポーツ指導に参考になる、陸上・ラグビーから学んだ内容についてお話いただきます。

講師

寺田 明日香さん

札幌市生まれ。小4から陸上競技を始め、高1～3年時には高校総体100mハードルで3連覇。2009年には世界陸上ベルリン大会に出場、アジア選手権では銀メダルを獲得。同年の世界ジュニアランキング1位を記録。

2013年、相次ぐケガ・摂食障害等から現役を引退。結婚・大学進学・出産を経て、2016年に7人制ラグビーに競技転向する形で現役復帰。2017年からは日本代表練習生として活動した。

2018年にラグビー選手としての引退と陸上競技への復帰を表明。2019年には日本新記録を樹立して10年ぶりに世界陸上に出場。2021年には自身の持つ日本記録を2度更新すると、日本選手権では全種目を通じて大会史上最長ブランクとなる11年ぶりの優勝。自身初の五輪となる東京オリンピックに出場し、日本人では同種目21年ぶりとなる準決勝進出を果たした。

現在、現役を続行する傍らスポーツ教室や食を通じ次世代の育成に取り組む。



プログラム

18:00 開場 地域交流センター

18:30 講習会

19:30ころ 質疑応答、集合写真

申し込み

- 申し込み ①下記QRコードより
②改善センター 教育委員会窓口
③電話申し込み(0166-82-2111)

定員 100名程度

締め切り 10月31日(木)まで



※町外の方のご参加も可能です。
※定員に達した場合は、※切前でも申し込みを締め切ることがありますので、ご了承ください。

【主催】東川町教育委員会（東川町スポーツ・文化地域クラブ事務局）

TEL：0166-82-2111

東川教育委員会では、中学校部活動の地域移行・地域クラブ化に向けて取り組みを進めております。