

めざせ、オリンピック！ ジャマイカ メダリストに学ぼう

短距離王国 ジャマイカの練習法

主催:鳥取陸上競技協会

日時 2025年12月13日(土) 9:30~11:30

9:20 陸上競技場正面ホール集合 雨天時は屋内練習場で行います

会場

yamata スポーツパーク布勢陸上競技場

鳥取市布勢146-1

TEL:0857-28-7221

講師



クリスティン・デイ

鳥取県スポーツ国際交流員

- ・1986年8月23日生 ジャマイカ出身
- ・2012ロンドン五輪、2016リオ五輪
4x400mリレーで銀メダル
- ・2015世界陸上北京大会
4x400mリレーで金メダル

練習内容

- ・ジャマイカのウォーミングアップ
- ・ジャマイカのスプリントドリル
- ・ジャマイカ式 短距離走 練習方法

※練習内容は変更する場合もございます。

お申し込み方法

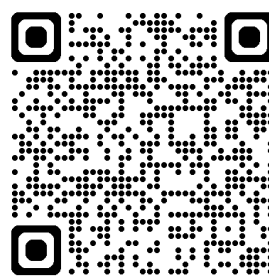
右のQRコードから以下のことをお知らせください。

①学年 ②氏名 ③クラブ名(所属してなくても参加OKです) ④電話番号

・参加料無料 ・小学3~6年生対象

※負傷に対しては応急処置以外の対応はできません。 ※スパイク不要

ご質問など tanioka@fsint.or.jp 080-1640-9456



QRコードから
簡単に申し込み
ができます。