

アトリエ・  
ジェネシス主催

# かけっこ教室

Ninja-juku にんじゃじゅく

@ 東大和南公園

# 忍者塾



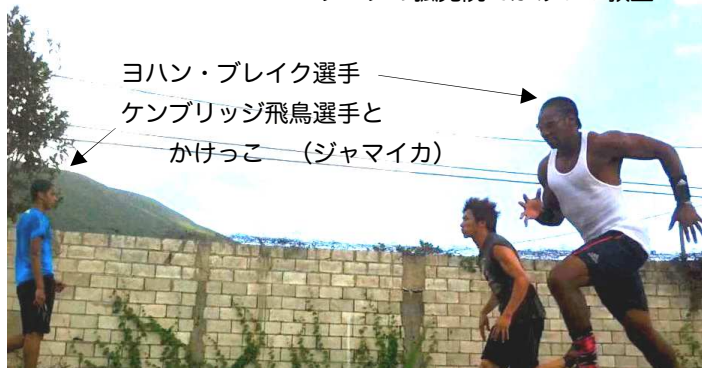
ケニアの孤児院でかけっこ教室



タイでかけっこ教室



ケニアのスラムの子どもたちははだしでかけっこ



ヨハン・ブレイク選手  
ケンブリッジ飛鳥選手と  
かけっこ (ジャマイカ)

## 毎週火曜日

**A 4~9才+苦手克服クラス**(年齢不問) 16:00-17:00

**B めざせヒーロークラス**(小学生~高校生) 17:00-18:00

※雨天のときは東大和体育館でやります!(ウラに地図)

1回目は無料おためし! AとBの両方に参加OK!



全米4位の選手とかけっこ



おおうち えりや

指導: 大内 恵史也 (現役陸上選手)

全日本実業団、関東選手権、室内陸上で優勝の経験を持つ「旅人系短距離アスリート」

2014年はかけっこ世界一周ツアーを实行。ジャマイカ、ケニア、タイなど巡り、世界記録保持者ウサイン・ボルトや

ヨハン・ブレイクともかけっこをした。「ゴスペルラジオステーション」のDJでもある。ゴスペル音楽を紹

介しつつ、部活の悩みにこたえるコーナーも持っている。現在2016年五輪を夢に奮闘中!

### その人にしか出来ない走りがある

ジャマイカの陸上グラウンドで、世界のトップアスリートであるヨハン・ブレイクが僕に話しかけてくれた。Are you a ninja?(きみは忍者かい?)

僕は答えた。No, No I am Naruto! (いやいや、ナルトさ 笑)すると、なんと、ヨハンには日本漫画ファンで、NARUTOが大好きだということがわかり、盛り上がった!

僕は、そんなヨハンをはじめ、ウサイン・ボルトや世界のトップアスリートたちのいるジャマイカのクラブチームで約3週間、練習した。

僕は考えた。彼らと筋肉のつき方も、体格も違う日本人の僕が、彼らの中にながらコンプレックスに陥らないで走るにはどうしたらいいだろう...

そこで僕が確信したのは、彼らから学ぶことはたくさんあるが、結局は彼らのまねをして走るのではなく、僕の身体の特性に合った走り、僕らしい「忍者走り」に磨きをかけることが一番だということだった。

人にはその人にしかできない走りがある。そして、その人らしく走れるということは、その人らしく生きること、本当の自分をしっかり受け止めて生きることともつながっている。そしてそれは、自分と異なるところがいろいろある他の人の「その人らしさ」に敬意を払い、共に生きるための大切な土台となる。

かけっこ教室「忍者塾」は、自分らしく走る楽しさを大事に育てていきたいと思っています! 練習はとにかく参加者が楽しめるものを用意していますから、どなたでも誘い合わせて、一度遊びに来てみませんか? 少しでも気に入ったら、ぜひ塾のメンバーとなってください。一緒に走っていきましょう!



### 【練習メニュー】

- ①楽しくウォーミングアップ
  - ②忍者式トレーニング
  - ③リレー大会など
  - ④身体を強くするトレーニング
- Q. 遅いんだけど大丈夫?
- A. もちろん大丈夫、誰でも速くなる方法があるよ!  
実は僕も最初から速かったわけじゃないんだ。
- Q. どうやったら速くなったの??
- A. マンションの階段を走る練習をしたり、  
下り坂を使って速く走る経験を沢山したんだ。
- Q. スタートでおいていかれちゃう...
- A. 身体の重い部分! 頭とお尻を前に放り投げるんだ!
- Q. 最初はよくても、あとでだんだんおそくなっちゃう...
- A. おせんべいを割るように地面をパンとたたこう!!

●入会金 1,000円 ●指導料1ヶ月2,500円(保険料込)

毎火曜日(月4回) 月途中からでも申し込みます。

申込・連絡

ninjakakekko@gmail.com

070-5373-0288/080-4357-6637 (大内)

# 東大和南公園 見取り図



雨天の場合は東大和体育館の1階に集合してください。  
(入場料100円をご用意ください。)

このあたりに  
集合！  
忍者のお兄さん  
を見つけてね！



所在地  
東大和市桜が丘二・三丁目  
交通  
西武拝島線・多摩モノレール「玉川上水」下車 徒歩5分  
JR中央線・JR青梅線・JR南武線・JR五日市線「立川」から立川  
バス 村山団地行き「玉川上水」下車 徒歩8分  
または西武バス南街行き「南街」下車 徒歩5分