

# エネルギー・ランナーズスクール in 益田

## 中国電力陸上競技部の選手と一緒に走ろう！



### 中国電力陸上競技部

中国電力陸上競技部の「エネルギー・ランナーズスクール」は、すべてのスポーツの基本である「走ること」、中でも中長距離走を通して、子どもたちに体を動かすことの楽しさや喜びを実感してもらうとともに、陸上競技の基本を身に付けていただくことを目的としています。

また、オリンピック選手を輩出している陸上競技部選手の指導により、子どもたちに「世界へ挑戦する」という大きな「夢」を持っていただきたいと考えています。

今年は益田市において以下のとおり開催いたしますので、奮ってご参加ください。

1. 日 時 2026年3月14日（土）9時30分～12時00分 [受付9時00分～]
2. 場 所 益田運動公園内 自由広場（県立サッカー場隣、益田市乙吉町イ874）  
※ 雨天の場合は、益田東中学校体育館（益田市東町14-48）で開催します。
3. 対 象
  - ・小学4年生～6年生
  - ・中学生・高校生の陸上部所属選手および希望者
4. 募集人数 100名程度（申込みの先着順とさせていただきます。）
5. 参 加 費 無料
6. 指 導 者 中国電力陸上競技部選手  
(次頁あり)

7. 内容（※ 中長距離に関するさまざまな練習を予定しています）

9:30～ 開校式

9:45～ コース別練習（各コースごとに選手が指導）

例：ストレッチ、ミニゲーム、正しい走り方、ミニ駆伝、  
インターバル走、ペース走、など

11:50～ 質問コーナー

※当日、ケガ等で練習ができない方は、見学のみの参加も可能です。

8. 申込方法 添付の「別紙1：参加申込書」へ必要事項をご記入のうえ、中国電力（株）島根支社広報グループへメール、FAXまたは郵送にてお申し込みください。

※事前のお申し込みがない場合は、当日参加はできませんのでご了承ください。

9. 申込締切 2026年2月27日（金）必着

10. その他 ①当日は運動できる服装、シューズ、タオル、着替え等をお持ちください。

雨天の場合は、室内用シューズをご持参ください。

②代表者および保護者の方も、所定場所でご覧いただけます。

③参加者の傷害保険は、主催者側で加入します。

④当日は報道機関（テレビ、新聞）から取材を受ける可能性があるほか、当日の様子を写真撮影し、当社パンフレット・Facebook等で紹介することができますので、あらかじめご了承ください。

【申し込み先・お問い合わせ先】

〒690-8514 松江市母衣町115

中国電力（株）島根支社広報グループ

TEL：0852-32-0618（平日9時～17時まで）

FAX：0852-32-0620

E-Mail：[kouhou.shimane.shisya@hd.energia.co.jp](mailto:kouhou.shimane.shisya@hd.energia.co.jp)

主催：中国電力株式会社・中国電力ネットワーク株式会社

共催：益田市陸上競技協会

後援：益田市教育委員会