

～元日本代表・菅野優太監修～ かけっこ教室&軽体操



就学前児童から小学校低学年の時期は、劇的に運動機能が発達します。
速く走るためのコツや、身体を動かすことの楽しさを、さまざまな運動を通じて体験しましょう！

日 程

1期 6月1日(木)・8日(木) 2期 6月22日(木)・29日(木)

場 所

江戸川橋体育館
文京区小日向 1-7-4

- ・東京メトロ有楽町線
江戸川橋駅 4番出口・徒歩5分
- ・文京区コミュニティバス「Bーぐる」
服部坂下駅・徒歩2分



時間&対象者

- ① 小学1・2・3年生 : 15時30分～16時30分 / 20名
 - ② 親子 (未就学児童とその保護者) : 16時45分～17時45分 / 15組30名
- ※必ず保護者同伴での参加をお願い致します。

講 師



中嶋俊文
陸上八種競技 インターハイ 5位
十種競技全日本インカレ出場
現在、小学生から69歳のシニアア
スリートまで指導を行っている。



菅野優太 (監修者)
100m元日本代表
(2003年度 日本ランキング第2位)
100m 10秒22
2008年に現役を引退後、千葉県を中心
に全国各地で小学生を対象としたかけ
っこ教室を行っている。

費用 (各期)

- ① 小学1・2・3年生 1人 2,000円
- ② 親子 (未就学児童とその保護者) 1組 3,000円

内 容

- 1回目: いろいろな道具を使った体づくり運動①、速く走るための動きづくり①
- 2回目: いろいろな道具を使った体づくり運動②、リレーなど

注意事項

- 各自、飲み物を持参してきてください。
- 走りやすい服装・靴で参加してください。
- 体育館履きを持ってきてください。
- 貴重品は自己管理して下さい。
- 詳細はホームページをご覧ください。

申込方法

NPO法人大江戸内の専用ページにて、必要事項をご記入のうえ、
お申込み下さい。
詳しくは <http://npo-ooedo.org> かけっこ倶楽部

5月20日(土)
10:00より
エントリー開始