

## 夏特別企画

# 縄跳び×かけっこ教室

## ～縄跳びを上達しかけっこを速くしよう!!～



縄跳びもかけっこもからだの軸が大切です。かかとをつかず、つま先を使い、からだの軸を作っていきます。縄跳びが上達していき、かけっこが速くなるように指導していきます。

### 募集要項

**日時** 【1期】7月1日(土)、8日(土) 【2期】7月15日(土)、22日(土)  
【3期】7月29日(土)、8月5日(土) 【4期】8月19日(土)、26日(土)

各期とも、1日目：縄跳び、2日目：かけっこ教室となります。

※縄跳びとかけっこ教室の順番は前後することがあります。

**場所** **文京区立駒本小学校**  
東京都文京区向丘 2-37-5

**講師**



**菅野 優太**

100m 元日本代表  
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。



**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。



**参加費** 各期2,500円(全2回)

**対象** 小学校1・2年生 30名 9時30分～10時30分(受付9時から)  
小学校2年生以上 30名 10時45分～11時45分(受付10時30分から)

**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

検索

6月4日(日)  
10:00より  
エントリー開始