

新

# 日本代表 菅野優太監修 定番かけっこ倶楽部

～元日本代表をはじめ、プロのアスリートが指導をします～



平成29年 10/15 日 11/19 日 12/17 日 平成30年 1/21 日

**時間** 午後1時30分～午後3時 (受付は午後1時10分から)

**場所** 文京区立音羽中学校グラウンド (文京区大塚22)

**参加費** 3,000円

**対象** 小学校1年生～6年生 (定員90名)

**内容**

1回目	菅野優太監修のかけっこ教室 + 50m計測
2回目	姿勢 / 腕の振り方
3回目	姿勢 / 脚の使い方
4回目	まとめ / 上手なスタート

1回目に50m走を行い、2回目以降は1回目の測定結果に基づきクラス分けをし、指導を行います。



茗荷谷駅：徒歩10分 護国寺駅：徒歩10分

**指導員**



菅野 優太

100m元日本代表  
(2003 年度  
日本ランキング第 2 位)  
100m 10秒22



プロのアスリート集団  
「SWAC」

※SWACとは、トップアスリートからジュニアランナーまで、自己の目標に向けてチャレンジし続けるプロのアスリート集団です。

**注意事項**

- 各自、飲み物を持参してきてください。
- 貴重品は自己管理して下さい。
- 走りやすい服装・靴で参加してください。
- 詳細はホームページをご覧ください。
- 雨天等で中止の場合は、NPO法人大江戸のホームページのTOPに表示します。

**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

9月17日(日)  
10:00より  
エントリー開始