

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21日(土)、22日(日)

【2期】7月28日(土)、29日(日)

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 文京区立昭和小学校

東京都文京区本駒込 2-28-31

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

7月1日(日)
10:00より
エントリー開始