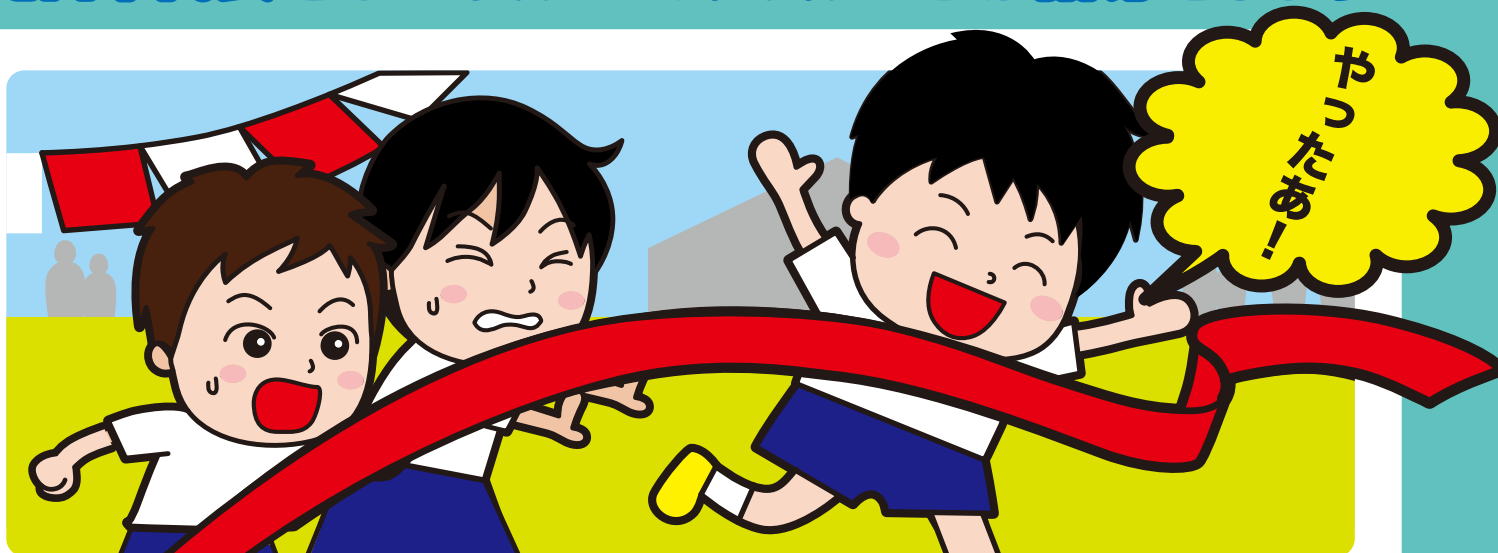


新

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～



2019年 5/19 日 6/16 日 7/21 日 9/15 日 (雨天等で中止になった場合の予備日10月20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1-9-24)

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

1回目指導員



かんの ゆうた
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。

2～4回目指導員



ほその ふみあき
細野 史晃
「マラソンは上半身が9割」著者
50m 5秒9
様々な競技のトップ選手へ走りや
身体の使い方を指導

& 「SLRC」講師陣
細野の指導の元、
子供への運動指導に
知識と経験が豊富な
コーチが担当します。

注意事項

- 各自、飲み物を持参してください。
- 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

4月27日(土)
10:00より
エントリー開始