

アスリートが教える!

かけっこ&アスレチック教室

早く走る
コツがわかる!



自分の身体の使い方がわかると、いろんな運動に役立ちます。大江戸かけっこ&アスレチック教室では、陸上の基礎を通してあらゆる運動に役立つ体作りを全7回で教えます。

1回目	11月17日(日) A班 午後1時～午後2時 B班 午後2時～午後3時	音羽中	今の自分を知ろう (50m 走のタイムを測る、空いた時間で立ち幅跳びも)
2回目	12月3日(火) A班 午後3時50分～午後4時50分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	走り・運動の基礎を学ぼう
3回目	12月10日(火) A班 午後3時50分～午後4時50分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	跳ぶ動作を色々やってみよう (幅跳び、高跳びを怖くない範囲で)
4回目	12月15日(日) A班 午後1時～午後2時 B班 午後2時～午後3時	音羽中	50mのタイムアタックとリレーを体験してみよう
5回目	12月17日(火) A班 午後3時50分～午後4時50分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	遠くにボールを投げてみよう
6回目	12月24日(火) A班 午後3時50分～午後4時50分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	シャトルランチャレンジ
7回目	1月14日(火) A班 午後3時50分～午後4時50分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	学んだことをまとめよう

※音羽中学校開催時に雨が降った場合の予備日令和2年1月19日(日)

※受付時間開始 15分前までに来てください。 ※湯島小学校は体育館で開催します。体育館履きを必ずお持ちください。

場所

文京区立音羽中学校グラウンド
(文京区大塚1-9-24)

文京区立湯島小学校体育館
(文京区湯島2丁目28-14)



東京メトロ 茗荷谷駅 徒歩10分 護国寺駅 徒歩10分



東京メトロ千代田線 湯島駅5番出口 徒歩5分

監修



かの 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

企画・指導



ほの ふみあき
細野 史晃

国立埼玉大学卒
都立小石川高校卒
「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

参加費

全7回 **9,500円** ※入会金、ユニフォームなどは一切ございません。

単体参加1回 **1,500円**

対象

A班 小学校1・2年生 60人

B班 小学校2~6年生 40人

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法人大江戸ホームページのTOPに表示します。
- 主催者は、傷病や事故について、応急処置を除いて一切の責任を負いません。

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29日(日)
10:00より
エントリー開始