

アスリートが教える!

# かけっこ&アスレチック教室

かけっこ倶楽部主催

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	2月11日(火)	A班 午後3時45分～午後4時45分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	運動の基礎を学ぶ
2回目	2月16日(日)	A班 午後1時～午後2時 B班 午後2時10分～午後3時10分	音羽中	50メートル走を計って自分を知ろう
3回目	2月18日(火)	A班 午後3時45分～午後4時45分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	走る基礎と跳ぶ(立ち幅跳び)
4回目	2月25日(火)	A班 午後3時45分～午後4時45分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	走る基礎と、ボールを投げる
5回目	3月3日(火)	A班 午後3時45分～午後4時45分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	走る基礎とシャトルランを楽しもう
6回目	3月10日(火)	A班 午後3時45分～午後4時45分 B班 午後4時55分～午後5時55分	湯島小	走る基礎とまとめ
7回目	3月15日(日)	A班 午後1時～午後2時 B班 午後2時10分～午後3時10分	音羽中	50メートル走とリレーを体験しよう

※音羽中学校開催時に雨が降った場合の予備日 4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)



東京メトロ 茗荷谷駅 徒歩10分 護国寺駅 徒歩10分

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

1月11日(土)  
10:00より  
エントリー開始