

かけっこ倶楽部主催

走りのスペシャリスト
が教える!



かけっこ& アスレチック教室

「走りはセンスではない。コツがある!」それが分かると、楽なのに早く走ることができます。
コツが分かると「できる」ようになる。できるから楽しい!実績も指導経験も豊富な元アスリートが指導します!

日程	テーマ	指導内容
1回目 1月12日(火)	姿勢の作り方と運動の基礎	走るために必要な姿勢づくり、運動を上達するために必要な身体の動かし方のコツを学んで、実践します。※このコツは毎回復習します。
2回目 1月19日(火)	自分の能力を確かめよう	走り方のコツを復習しつつ、現在の自分の20mのタイムを計測し実力をしっかり確かめます。同時に、走りの課題を見つけます。
3回目 1月26日(火)	走りの基礎とジャンプ	走りの基礎と、ジャンプのコツを学びます。助走なしのジャンプ、助走ありのジャンプなど様々なジャンプをスムーズにできるように目指します。
4回目 2月2日(火)	走りの基礎と投げる	走りの基礎の復習と、ボールを投げるためのコツを学びます。両手投げ、片手投げをスムーズにできるように目指します。
5回目 2月9日(火)	体力を高めよう	走りの基礎と、シャトルランなどを通して体力を高めます。楽しみながらも体力を高められることを体験してもらいます。
6回目 2月16日(火)	学んだことのまとめ	学んだことをしっかり復習して、忘れないようにするまとめの回です。
7回目 2月23日(火・祝)	成果を発揮しよう	20mやリレーを通して、これまで学んだ成果を存分に発揮しましょう。

※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。

時間 A班 15:45 ~ 16:45
B班 16:55 ~ 17:55

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 20人
B班 小学校2~6年生 20人

監修



かの ゆうた
菅野 優太
100m元日本代表
自己ベスト 10秒22
元慶応大学サッカー部
スプリントコーチ

企画・指導



ほその ふみあき
細野 史晃
都立小石川高校出身
理論派コーチ
「マラソンは上半身が9割」
など著書多数



仲間と一緒に楽しく笑顔でトレーニング!
走る楽しさが分かれば少しキツくても乗り越えられる!

場所

文京区立湯島小学校体育館(文京区湯島2丁目28-14)



注意事項

- 各自、飲み物を持参してきてください。
- 走りやすい服装・靴で参加してください。
- 貴重品は自己管理して下さい。
- 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

12月12日(土)
10:00より
エントリー開始