

かけっこ倶楽部主催

楽なのに楽しいのに速くなる
もっと走りたくなる!

かけっこ& アスレチック教室



かの ゆうた
菅野 優太

元100m日本代表選手で、
自己ベストは10秒22。
当時日本ランク2位。
理論と感覚を上手く合わせてきた
選手の経験を生かし、
地元千葉でかけっこ教室を運営。



ほその ふみあき
細野 史晃

都立小石川高校出身
足が遅かった自分が嫌で陸上を始め、
専門の三段跳では東京都2位まで成長。
大学での研究を生かして
「マラソンは上半身が9割」などの著書を発表。
東京・神奈川でかけっこ教室を運営。

誰でも脚が速くなる!
学校では教えてくれない速く走るコツを教えます。
走るのが苦手な子供から、リレーの選手の子供まで、
楽しみながら脚が速くなる教室です。

対象 A班 小学校1・2年生
B班 小学校3~6年生

参加費 湯島小学校 9回 + 音羽中学校 3回

全12回 18,000円(税込) ※定員25人
単発 2,000円(税込) ※定員5人

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う体育館の使用禁止などが急遽発生し、日程の変更が
余儀なくされた場合は返金を行いません。あらかじめご理解頂うえ、お申し込みをお願い致します。

湯島小学校

1月4日、11日、18日、25日、2月1日、8日、15日、3月1日、8日
A班: 15時45分~16時45分 B班: 16時55分~17時55分

音羽中学校

1月16日、2月20日、3月20日 13時30分~14時30分

※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。

1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

文京区立湯島小学校体育館(文京区湯島2丁目28-14)



文京区立音羽中学校グラウンド(文京区大塚1-9-24)



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

11月28日(日)
10:00より
エントリー開始