

日本トップ選手の走りのコツを
わかりやすく子ども向けにカスタマイズ!!

大江戸かけっこ倶楽部

小学生の部

元100m日本代表が
走り方を丁寧に指導!
毎月タイムを測定!



陸上含め各競技のトップ選手も指導して
いる元日本代表選手と、走りの本を3冊
出している実績と指導力抜群のコーチが
指導しています。

スポーツに大切な「仲間との絆」
「お互いを思いやる心」「やり抜く力」、
学力向上に繋がる「気力」「体力」「集中力」
を楽しみながら学び成長できる教室です。



縄跳びコーチの指導で、
縄跳びが跳べるようになる!
もっと得意になる!

対象

A 班 小学校新1年生・新2年生
(4月以降入学) (現1年生)

B 班 小学校新3年生～新6年生
(現2年生) (現5年生)

参加費

湯島小学校
11回

+

月例測定会
3回

全14回 17,500円(税込) ※定員25人
単発 2,000円(税込) ※定員5人

2023年5月2日、16日、23日、30日
6月6日、13日、20日、27日
7月4日、11日、25日

A班 16時10分～17時

運動会に間に合うスタート、ダッシュを身に着けよう

B班 17時10分～18時

野球、サッカー、バスケットに使う走り方を徹底して教えます。

月例測定会 & 練習会 (音羽中学校)

2023年5月21日、6月18日、7月16日

A班&B班 13時30分～14時30分

練習後に1組15分の無料相談を受け付けます。

※各コーチにつき4組まで

※受付時間開始 10分前までに来てください。

※練習メニューに縄跳びが含まれますので、各自持参をお願いいたします。

※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。

荒天や新型コロナウイルスの感染拡大などにより日程変更を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くうえ、お申し込みをお願いいたします。

かんの ゆうた

菅野 優太

流通経済大学陸上部短距離コーチ

ドラマ・CM等のランニング指導

元100m日本代表選手(当時日本ランク2位)

自己ベストは10秒22。

理論と感覚を上手く合わせてきた選手の経験を
生かし、全国でかけっこ教室を指導。

元100m日本代表
かけっこコーチ

ほその ふみあき

細野 史晃

都立小石川高校(現・都立小石川中等教育学校)出身

国立埼玉大学での研究を生かして

「マラソンは上半身が9割」などの著書を出版。

東京・神奈川でかけっこ教室を運営。

小学生の頃からの縄跳び名人でもあり、

縄跳び世界チャンピオンとイベントも開催。

かけっこ
&
縄跳びコーチ