

速く走るために必要な動きを身につけよう！

# スプリント教室



「走るのが速いのは生まれつき？」そんなことはありません。いい動きを身につけて、成長にあった練習をすれば、速く走れるようになります。

小学5・6年生は、筋肉を動かす神経が完成し、短距離に必要な筋肉が働き始める時期なので、一生の中で最も走力が向上する時期です。

教室では自分の走りの特徴を知り、一人一人がめあてを見つけ必要な動きを身に付けていきます。2回目と9回目にはストライドピッチテストを行うので、教室を通して自分の走り方や動きの変化を知ることができます。

また、10回目には写真判定装置で、大会さながらの記録測定会を実施予定です。

## <日 程>

実施日	時間	実施場所
11月	24日(火) 18:00~ 20:00	Pikara
	28日(土) 15:00~ 17:00	豊原小学校★
12月	8日(火) ・22日(火) 18:00~ 20:00	Pikara

実施日	時間	実施場所
1月	12日(火) ・26日(火) 18:00~ 20:00	Pikara
	2日(火) ・9日(火) 18:00~ 20:00	Pikara
2月	20日(土) 15:00~ 17:00	豊原小学校★
	3月	2日(火) 18:00~ 20:00

## <場 所>

Pikaraスタジアム / 多度津町立豊原小学校  
11月28日(土)、2月20日(土)は多度津町立豊原小学校に集合して下さい。

## <定 員>

30名(先着順)

## <対 象>

小学生5年生~6年生とその保護者

## <参加料>

全10回 10,000円(税込み)

スポーツ保険に加入希望の方は別途、保険料800円が必要です。  
既にスポーツ保険に加入の方は必要ありません。

## <申込み方法>

- (1) 受付期間 11月2日(月) 9:00~  
受付時間 9:00~20:00(毎日)  
先着順により、定員になり次第締め切ります。

## (2) 申込み方法

- ① 申込者が1人1回につき、1人の受講者の申込みとなります。
- ② 受講者が2人以上の申込みをする場合は、まず1人の申込みを終え、その時点で他の者が順番を待っている時は、その最後尾に位置するものとします。
- ③ 丸亀競技場に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申込下さい。(電話でのお申込は出来ません。)
- ④ キャンセルの場合は返金はいたしかねますので、あらかじめご了承下さい。

## <問い合わせ>

Pikaraスタジアム 管理事務室  
TEL 0877-21-5800

