

速く走るために必要な動きを身につけよう！

# スprint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できはじめる時期なので、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るために必要な動きを身に付けていきます。2回目と10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ることができます。

また、1回目と12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	実 施 日		時 間	実施場所
6月	1日 (火)	18:30~20:00	Pikara	9月	7日 (火) ・21日 (火)	18:30~20:00	Pikara
	19日 (土)	15:00~17:00	豊原 小学校	10月	19日 (火)	18:30~20:00	Pikara
	22日 (火)	18:30~20:00	Pikara	11月	6日 (土)	15:00~17:00	豊原 小学校
7月	20日 (火)	18:30~20:00	Pikara		9日 (火) ・30日 (火)	18:30~20:00	Pikara
8月	3日 (火) ・24日 (火)	18:30~20:00	Pikara				

予備日：7月27日(火)・8月10日(火)・8月17日(火)・8月31日(火)

9月28日(火)・10月26日(火)・11月16日(火)

## <場 所>

Pikaraスタジアム / 多度津町立豊原小学校

6月19日(土)、11月6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12回 12,000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  
受付時間

5月10日(月) 9:00~  
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

