

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知ることができます。

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
6月	1日（火）	18:30～ 20:00	Pikara
	19日（土）	15:00～ 17:00	豊原 小学校★
	22日（火）	18:30～ 20:00	Pikara
7月	20日（火）	18:30～ 20:00	Pikara
8月	3日（火） ・24日（火）	18:30～ 20:00	Pikara

実 施 日		時 間	実施場所
9月	7日（火） ・21日（火）	18:30～ 20:00	Pikara
10月	19日（火）	18:30～ 20:00	Pikara
11月	6日（土）	15:00～ 17:00	豊原 小学校★
	9日（火） ・30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 5月10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

