

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。1回目と8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、9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
9月	3日(土)	未定	豊原小学校★
	16日(金)	18:30~20:00	Pikara
	30日(金)	18:30~20:00	Pikara
10月	7日(金)	18:30~20:00	Pikara
	21日(金)	18:30~20:00	Pikara

実 施 日		時 間	実施場所
10月	28日(金)	18:30~20:00	Pikara
11月	15日(火)	18:30~20:00	Pikara
	19日(土)	未定	豊原小学校★
	29日(火)	18:30~20:00	Pikara

<場 所> Pikaraスタジアム / 多度津町立豊原小学校
9月3日(土)、11月19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9回 9,000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 8月4日(木) 9:00~
受付時間 9:00~20:00
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人以上申込みをする場合、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

